அன்பும் அருளும் எங்கும் நிலைக்கட்டும்

ஸ்ரீ வாலைச்சித்தரின்

யோக ஞானத் திறவு கோல்

பாகம் - 1

ஞான விளக்க உரை

வெளியீடு :

ஸ்ரீ வாலைச்சித்தர் ஆஸ்ரமம்

ஸ்ரீ புஜண்டர்வனம்,
ஆச்சாள்புரம், சீர்காழி தாலுக்கா,
தமிழ்நாடு. 609 101.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

ஸ்ரீ வாலைச்சித்தரின்

யோக ஞானத் திறவு கோல்

பாகம் - 1

ஞான விளக்க உரை

வெளியீடு:

ஸ்ரீ வாலைச்சித்தர் ஆஸ்ரமம்

ஸ்ரீ புஜண்டர்வனம்,

ஆச்சாள்புரம், சீர்காழி தாலுக்கா,

தமிழ்நாடு. 609 101.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

உ

சிவமயம்



திருக்கயிலாய பரம்பரை

சீர் வளர் சீர் சிவப்பிரகாச பண்டாரச்சந்நிதி அவர்கள்

குருமகாசந்நிதானம், திருவாவடுதுறை ஆதீனம்,

திருவாவடுதுறை

நாள்: 2-8-95

"நமச்சிவாய வாஅழ்க நாதன்தாள் வாழ்க
இமைப்பொழுதும் என்னெஞ்சில் நீங்காதான் தாள்வாழ்க
கோகழி ஆண்ட குருமணிதன் தாள்வாழ்க
ஆகமம் ஆகிநின்று அண்ணிப்பான் தாள்வாழ்க
ஏகன் அனேகன் இறைவன் அடிவாழ்க"

வாழ்த்துரை

ஆச்சாள்புரம் வாலைச்சித்தர் ஆச்சிரம வெளியீடாக "யோக ஞானத் திறவுகோல்" எனும் நூல் மலர்வது அறிந்து மகிழ்கிறோம்.

என்றும் அழியாத இன்பத்தையே யாவரும் அடைய வேண்டும். அதற்கு உரியவழி, உயிரை இறைவனோடு ஒன்ற வைத்தலாகும். அதுவே யோகம். யோக நெறி நின்றார்க்கு அட்டமா சித்திகள் முதலாய நலன்களெல்லாம் வந்து பொருந்தும். ஞானம் கைவரப்பெறுவர்.

ஞானப் பேற்றிற்குச் சாதனமாகிய யோக நெறி இந்நூலில் நன்கு விளக்கம் பெறுகின்றன. நூலாசிரியர் ஸ்ரீவாலைச்சித்தர் தருமலிங்கசுவாமிகள், தாம் பெற்ற இன்பம் இவ்வையகமும் பெற வேண்டும் என்னும் அருள் உள்ளத்துடன் யோகப் பயிற்சி, தியான முறை, சித்தர்களின் உயர் வாழ்வு முதலியன பற்றிய அரிய கருத்துக்களை நன்கு விளக்கியுள்ளதோடு இந்நெறி நிற்பார் கைக்கொள்ள வேண்டிய அறிவுரைகளையும் ஆங்காங்கே வழங்கி இருப்பது போற்றக்குரியது.

உலகோபகாரமாக வெளியிடப் பெறும் இந்நூலினை அன்பர்கள் பெற்று நெறியின் ஒழுகி, உயர் பயன் கொள்ளவும், ஆச்சிரமப் பணிகள் தொடர்ந்து சிறந்து நலம் பெருக்கவும் அருள அருள்தரு ஞானமா நடராசப் பெருமான் திருவடி மலர்களைச் சிந்திக்கிறோம்.

சுபம்

உ

சிவ சிவ



கயிலைமாமுனிவர்

ஸ்ரீ-ல-ஸ்ரீ காசிவாசி முத்துக்குமாரசுவாமித்
தம்பிரான் சுவாமிகள் அவர்கள்
அதிபர், ஸ்ரீகாசிமடம், திருப்பனந்தாள்

தேதி: 5 - 8 - 95

வாழ்த்துரை

ஆச்சாள்புரம், வாலைச்சித்தர் ஆஸ்ரமத்தின் ஒன்பதாம் வெளியீடாக, "யோக ஞானத்திறவு கோல்" — எனும் நூல் மலர்வதறிந்து மகிழ்ச்சி.

'நாலிரு வழக்கில் தாபத பக்கமும், — எனும் தொல்காப்பிய நூற்பா அடியும், "நீர்பலகால் மூழ்கி" - எனும் புறப் பொருள் வெண்பாமாலைப் பாடலும். 'செயற்கரிய செய்வார் பெரியர்'' என்று தொடங்கும் குறட்குப் பரிமேலழகர் வகுத்த உரைக்குறிப்பும், மூலன் உரைத்த மூவாயிரந்தமிழாம் திருமந்திர நூலின் யோகப் பகுதியும், எண்வகைப்பட்ட சித்திகள், யோகம் ஆகியவை பற்றி ஓராற்றான் உரைப்பன ஆகும்.

உடல் நலமும், அதனிலும் மேலாக உளநலமும், சீர்மையும், செம்மையும் நெறிப்பாடும் அடைய வேண்டும் என்பது பல்லாயிரம் பேர்களின் உள்ளக்கிடக்கையே. ஆயினும் அவையிரண்டும் ஒருங்கு வாய்க்கப்பெற்றவர்கள் மிகச் சிலரே. அவ்வாறு உள, உடல்நலம் ஒருங்கடைய விரும்புவார்க்கு யோக மார்க்கமும், அதன் பகுதியாகிய தியானமும் மிகவும் உதவிகரமாக

இருக்கும் என்று பல்லாண்டுக் காலமாக அத்துறையின் வல்லு நர்கள் உரைக்கின்றனர். நூல்களும் விளித்து விளக்குகின்றன. அந்நூல்களின் நிரலில் இந்நூலும் சேர்கிறது.

தியானம் என்பது என்ன? அதன் வகைகள், முறைகள், நன்மைகள், எவை என்பன பற்றி மிக விரிவாகவும், சித்தர்கள், இராமலிங்க அடிகள் முதலானோர் வாய்மொழி வாயிலாகவும் கருத்துக்கள் தொகுத்து உரைக்கப்பட்டுள்ளன.

நூல் சிறப்புற வெளிவரவும், இத்துறையில் ஈர்ப்புடையார்க்கு இது கலங்கரை விளக்காக அமைந்து நெறிகாட்டி நிறைவு தரவும் செந்திற் கந்தன் சேவடிகளைச் சிந்தித்து வாழ்த்து கிறோம்.

சுபம்

— சிவசிவ

"அன்பும் அருளும் எங்கும் நிலைக்கட்டும்"

கருத்துரை

ஓம் ஸ்ரீசத்குரு காக புஜண்டாய தேவாய நம:

உலக அமைதிக்காகவும், இந்த கலியுக முடிவிலிருந்து சன்மார்க்கிகளையும், யோக ஆர்வமுடையவர்களையும் காத்து, நெறிகாட்டும் பொருட்டும், ஐயா காகபுசண்ட தேவரின், அவதார புருடர், மகா சித்த யோகி, ஞானபீடம் தவத்திரு வாலைச்சித்தர் தருமலிங்க சுவாமிகள் நம்முன் எழுந்தருளி சித்தன் வாக்கு, சிவன் வாக்கு என்ற அடிப் படையில் பல அருள் நிலைகளை, யோக நிலைகளை பலருக்கும் காட்டி, நாடுகின்ற அன்பர்களின் குறைகளை நீக்கி, தீய எண்ணம் கொண்டோருக்கும், பொறாமைக்காரர் களுக்கும், அறிவுறுத்தும் வகையில், பல சாதனைகளைச் செய்து, அறியாமை நிலையைக் களைவதற்கு தியான யோக முறையை கற்றுக் கொடுக்கின்றார்கள்.

சித்தர்கள் மறைபொருளாய், பரிபாஷையாய் கூறிச் சென்றுவிட்ட பல அரிய, வாழ்க்கைத் தத்துவங்களையும், உண்மைகளையும், ஞானவழியில் செல்லும் சிறந்த வழிகளையும், அரிய பல இரகசியங்களையும் தெள்ளத் தெளிவாக இந்நூலில் கூறி அனைவரும் ஞான யோக சித்தியை அடைய முடியும் என்ற கருத்தை ஆராய்ந்து விளக்கமாக "யோக ஞானத் திறவு கோல்" என்னும் அருட் பிரசாதத்தை வழங்கியுள்ளார்கள்.

இந்நூலை ஐயந்திரிபறக்கற்று தெளிந்து இன்புறு வோமாக.

திருவருள் துணை

— P. M. மாணிக்கம்
President
International Sidhar Yogi's Assembly,
Chidambaram.

" அன்பும் அருளும் எங்கும் நிலைக்கட்டும்"

முன்னுரை

கணக்கறிந்தார்க்கன்றி காண வொண்ணாது
கணக்கறிந்தார்க் கன்றி கை கூடாக்காட்சி
கணக்கறிந்து உண்மையைக் கண்டண்ட நிற்கும்
கணக்கறிந்தோர் கல்வி கற்றறிந்தாரே.

— திருமந்திரம் 0316

"அருவன்றியே நின்ற மாயப் பிரானை
குருவன்றி யாவர்க்கும் கூட ஒண்ணாதே"

— திருமந்திரம் 2840

உலகெல்லாம் படைத்து நிறைந்து நிற்கும் அருட்பெருஞ் ஜோதியினை, அம்பலக் கூத்தனை, அறிந்து, போற்றி, நெகிழ்ந்து, உணர்ந்தின்புறவே மனித தேகம் இறைவனால் வழங்கப் பெற்று உள்ளது.

"சாகாத கல்வியே கல்வி" என்பது வள்ளல் இராமலிங்கப் பெருமான் வாக்கு. சாகாத கல்வி கற்றுத் தேர்ந்தோர் சகலத்திலும் அம்பலக் கூத்தனை கண்டு போற்றுதல் சாத்தியமே, சத்தியமே.

இறை வழிபாட்டினை தத்துவமாக, ஒரு கடமைச் செயலாகக் கருதாமல், இறை வழிபாட்டினையே தம் வாழ்க்கை யாக்கி, இறவா நிலையடைந்து இன்றும் வாழ்ந்து வழிகாட்டும் கருணையாளர்கள் தான் சித்தர்கள். இச் சிவநெறி வாழ்க்கை யானது, சிவநெறி செல்வோர்களுக்கு இயலாததாகவும், எட்ட முடியாததாகவும், ஒரு கால கட்டத்தில் இருந்து சித்தர்களின் கருணையால் தவநெறியாகிய இச் சிவநெறி இன்று எல்லோர்க்கும்

ஏற்புடையதாகவும் இன்பம் தருவதாகவும். இன்னல்களை நீக்குவதாகவும் வழங்கி வருகின்றது. சித்தர்களின் பெரும்பான்மையான கருத்துக்களும், பாடல்களும் பரிபாஷையாக உள்ளன. இதனை பலரும் பலவாறு பொருள்கொண்டு மயங்கி, தவறான வழியிற் சென்று மடிகின்றனர். பரி என்னும் சுவாச கதியை அறிந்து. அடக்கி நிலைப்படுத்தியோர்க்கே இப்பரிபாஷையின் மெய்பொருள் விளக்கம் விளங்கும். ஏனையோர்க்கு இதுகனவில் பெற்ற பொற்குவியல் போலவே

பரி எனும் சுவாச கதியை நிலைப்படுத்தி, ஜீவகதி சுவாச ஓட்டத்தை சிவகதி சுவாசமாக்கி அருளும் பொருளும் ஆரோக்கியமும் நிறைவாகப் பெறவே இந்த "யோக ஞானத் திறவுகோல்" நூல் படைக்கப்பட்டுள்ளது.

எளியேன் அடைந்த அனுபவ மார்க்கத்தையும், குரு காட்டிய தீட்சை உபதேச மார்க்கத்தையும் சிறிதும் மறைப்பின்றி இங்கே வழங்கியுள்ளோம்.

சரியான வழிகாட்டுதல் இல்லாமையினாலும், குரு காட்டும் வழியில் நெறி பிறழாமல் செல்லாமையினாலும், நிலை தடுமாறி, நிலைமாறி, நிலையிழந்து மடிந்தோர் கணக்கிலர். இதற்கு சிவானந்த போதம் சாட்சி கூறுகிறது.

தீக்கை முறையாகவே சரணஞ் செய்த
செல்வனே; ஞானமென்ற தீபம் பெற்றுப்
பாக்கியமாய் மெய்ப்பொருளைக் கொள்ள வேண்டிப்
பாரினிலே வெகு பேர்கள் பதைத்து வந்தார்
பாக்கியத்தாற் சிதறினார் சிலராம் பேர்கள்
பாழ் மனத்தால் சிதறினர் சிலராம் பேர்கள்
தாக்கிய தோர் சாதகத்தில் தாளாமற்தான்
தவறுண்டே போயினார் சாங்கை யுற்றே.

பரியெனும் கதியை அடக்கி, உணர்ந்து, தன்னை உணர்ந்தால் முன் பிறவி பாபங்களும் நீங்கி, இப்பிறவி பாபங்களும் யோகத் தடைநீங்கி, ஞானம் சித்தியாகும். இதையே சற்குரு ஸ்ரீகாகபுஜண்டர்

"பரியேறிச் சவ்வாரியும் நடத்தலாகும்
பஞ்சமா பாதகமும் பறந்தே போகும்."

என ஞானம் 80ல் குறிக்கின்றார்கள்.

மேற்கண்ட சிவானந்தபோத பாடலின் படியே மனதை உணர்ந்து, வசப்படுத்தாது நிலை அடையாதோரும், சாதனை காலங்களில் ஏற்படும் சோதனைகள், நோய்கள் இவற்றால் பயந்து இவ்வழி செல்லாது, நிலைதவறியவர்கள் கணக்கிலர். இப்படி தியான யோக ஞான மார்க்கத்தில் ஏற்படும் தடைகளையும் அவற்றை நீக்கி வெற்றியடையும் வழிகளையும் காட்டுவதே இந்நூல்.

குருவினைத் தெய்வமாக, தாயாக, தந்தையாக, அனைத்து மாகப் போற்றி வழிபட்டு, அவர் காட்டிய வழியில் செம்மையாக நடந்து அட்டமா சித்திகளையும் 65வது சித்தியாகிய மரணமிலா பெருவாழ்வையும் எளியேன் பெற்றேன். எப்படி பெற்றேன்?

குருபக்தி, இறைவனை உணர்ந்து நெகிழ்ந்து பாடிப் போற்றி பரவசமாகி, அருளடைந்தேன் இடையறாத் தவமும், ஜீவகாருண்யமும் ஆன்மநேயமும், இரக்கமும், சிவகதியும் இந்நிலைக்கு ஏற்றியது.

மருவுமிந்த உடலுக்குள் உடலைக்காட்டி
வாக்குக்கு வாக்கருளி மனமுமொத்து
திருவடியில் அடைய குரு முகூர்த்தமல்லாமல்
சிவானந்த போத முந்தான் தெளிந்திடாதே.

— சிவானந்த போதம்

எல்லோரும் யோக சித்தி பெறவேண்டும். ஞானச் செல்வத்தை நிறைவாய் அடைய வேண்டும். என்பதே குரு விடத்தும், திருவிடத்தும் எளியேன் வேண்டும் வரம்.

இந்நூலின் நோக்கம்:

○ உடம்பைத் திடமாக்கி, கடமாகிய இவ்வுடலினுள் ஈசனைக் காணல் வேண்டும்.

○ உள்ளத்தில் உள்ள அறியாமை நீங்குதல் வேண்டும். ஜோதி தரிசனத்தால், அருள்ஒளி பெற்று, ஆனந்தமுற்று, சிந்தை சிவமாதல் வேண்டும்.

○ சித்தர்களின் பரிபாஷையின் பொருளுணர்ந்து, தெளிந்து, யோக, ஞான சித்திகள் பெற்று இறவாமையும் பிறவாமையும் பெறுதல் வேண்டும்.

○ தன்னம்பிக்கை, உயர் ஆற்றல், ஆத்மசக்தி, இவற்றை பெற்று அன்பு, ஆன்ம நேயம், சகோதரத்துவம், இவற்றை வளர்த்து தாய்நாட்டை தாயாகப் போற்றுதல் வேண்டும்

○ இருக்கின்றபோதே இறப்பதற்கு கற்று, பின்பு என்றும் இறவாது இருத்தல் வேண்டும்.

இவையே இந்நூலின் நோக்கங்கள். இது நமது ஒன்பதாவது நூல். இந்நூல் பற்றிய உங்களின் கருத்துக்களை அன்புடன் வரவேற்கிறோம். இது ஐந்து பகுதிகள் கொண்டது. முதற்பகுதி இதோ உங்கள் கையில்.

இந்நூலுக்கு கனிவுடன் கருத்துரையும், அன்புடன் ஆசியுரையும் வழங்கிய அருட்கடல் திருவாவடுதுறை ஆதீனம் குருமகாசன்னிதானம் திருக்கயிலாய பரம்பரை சீர்வளர் சீர் சிவப்பிரகாச பண்டாரச் சந்நிதி அவர்களுக்கும் இந்நூலுக்கு கனிவுடன் கருத்துரையும் அன்புடன் ஆசியுரையும் வழங்கிய அருட்கடல் திருப்பனந்தாள் ஸ்ரீகாசிமட அதிபர் கயிலை மாமுனிவர் ஸ்ரீ - ல - ஸ்ரீ. காசிவாசி முத்துக் குமார சுவாமி தம்பிரான் சுவாமிகள் அவர்களுக்கும், International Sidhar Yogi's Assembly's President மெக்கா ஷ்ஃபி திரு P. M. மாணிக்கம் அவர்களுக்கும் சிதம்பரம் புலவர் S. சேதுராமன் அவர்களுக்கும் நன்றி. இந்த நூலை சிறந்த முறையில் அச்சிட்டுத்தந்த சிதம்பரம், ஸ்ரீ சாயி இராமகிருஷ்ணா பிரஸ், உரிமையாளர் S. பரமசிவம் அவர்களுக்கும் நன்றி கூறி, இவர்களது அச்சகப்பணி மேலும் சிறக்கவும், செழிக்கவும், திருவருளையும், குருவருளையும் வேண்டுகிறோம்.

என்றும் அன்புடன்

ஸ்ரீ வாலைச்சித்தர்

உ

சிவமயம்

யோக ஞானத்திறவுகோல்

யோகம்

யோகம் என்றால் என்ன?

ஒன்றோடு ஒன்று கூடுவதே யோகமாகும். ஆனால் சித்தர்கள் காட்டும் சிவயோகம் என்பது அறிவுள்ள பொருள் அறிவு மயமான பொருளோடு கூடுதலாகும். இதுவே மெய்யான யோகம். அப்படியென்றால் உலக மக்கள் கூறும், ராஜயோகத்துக்கும், சித்தர்கள் காட்டும் ராஜயோகத்திற்கும் என்ன வேறுபாடு என்பதைப் பார்ப்போம்.

வாழ்க்கையில் உயர்ந்த நிலை அடைந்த ஒருவனை அவனுக்கென்னப்பா குறை? "ராஜயோகம் அவனுக்கு" என்பார்கள் உலக மக்கள். இப்படி செல்வத்தால், புகழால் உயர்ந்த இடத்தைப் பெற்ற ஒருவன், சில வருடங்களில் தாழ்ந்த நிலையை அடைகிறான், அப்படியென்றால் இது ராஜயோகமா? கிடையவே கிடையாது. பின் இந்த ஏற்ற தாழ்வுகளுக்கு எது காரணம்? விதிதான் காரணம். திறமையில்லாத, அறிவில்லாத ஒருவன், செல்வமும், சுகமும், புகழும் திடீரென்று பெற்று விடுகிறான். ஆனால் மற்றொருவன் திறமையும் முயற்சியுடன் அறிவும் சேர்ந்திருந்தும் வறுமையில் வாடுகிறான். இந்த இரண்டுமே எல்லோர் விஷயத்திலும் நிரந்தரமாக இருப்பதில்லை. ஆனால், இன்றைய சமுதாயத்தில் இவ்விரண்டையுமே கண்கூடாய் காண முடிகிறது. இவ்வாறு இருக்கின்ற ஏற்றத்தாழ்வுகளையும் விதியையும் தவ முயற்சியால் வென்று அருளும், பொருளும் ஆரோக்யமும்பெற, சித்தர்கள் காட்டும் அனுபவ நெறிதான் ராஜயோகம்.

இந்த ராஜயோகத்தின் சிறப்பினை சிறிய உதாரணத்தினால் தெளிந்து இன்புறலாம்.

ஒரு மரம் சீர் செய்யப்பட்டு நாற்காலியாக்கப் படுகின்றது அதன் பகுதிகளை இணைக்க ஆணி சேர்க்கப்படு கின்றது. இங்கே அறிவற்ற இரண்டு பொருட்களும் சேருகின்றன இதனால் அனுபவம் உண்டா? கிடையாது. இந்த நாற்காலிமீது, மலரோ, கனியோ, வைக்கப்படுகின்றது. இப்பொழுதும் அனுபவம் கிடையாது ஆனால் இக்கனியை அறிவுள்ள மனிதன் எடுத்துண் கிறான், ருசிக்கின்றான். பசி தீர்ந்தது. இவ்வாறு அறிவில்லாத கனி அறிவுள்ள மனிதனோடு சேர்ந்ததால், அந்த மனிதனுக்கு பயனும், கனிக்கு பயன் ஏதுமில்லை.

இக்கனியை உண்ட 25 வயது மனிதனுக்கு 20 வயதுடைய பெண்ணுடன் திருமணம் நடைபெறுகின்றது. பலமுறை அப்பெண் ணுடன் உடலுறவு கொள்கிறான் அச்சமயம் அவனுக்கு இன்பம் ஏற்படுகின்றது அவளுக்கும் இன்பம் ஏற்படுகின்றது ஆனால் இது சிற்றின்பமே. இதனால் தாது சக்தியை இழந்து, பிணி, மூப்பு, மரணம் என்னும் காலனை முடிவில் கைக் கொள்கிறாது.

இங்கே அறிவுள்ள பொருள் இரண்டு ஒன்றோடு ஒன்று கூடியும் நிலையான இன்பம் இல்லை. இம்மனிதனே அருள் வசத்தால் தன்னைத்தானே சிந்திக்கின்றான் முன் வினையால் முயன்று நற்குருவைப் பெறுகின்றான். சென்னியில் அவர் தொட்டுக் காட்ட, சிவத்தையும் தன்னையும் உணர்கின்றான். அறி வுமயமாகிய சிவத்துடன் இரண்டறக் கலக்கின்றான். எப்போது கலக்கின்றான்? செத்துப்போன பின் சிவகதியடைகின்றானா? இறந்த பின் இறைவனைச் சேருகின்றானா? இல்லையில்லை இருக்கும் போதே சிவகதியை அனுபவித்துச் சேருகின்றான். சிந்தை யெல்லாம் சிவமயம் ஆகின்றான். அறிவு சொரூபன் ஆகின்றான். பெறற்கரிய அருளும் பொருளும், இருக்கும் போதே பெற்றின் புறுகின்றான். இதையே "சிவ சிவ என்றிட தேவருமாவர்' சிவ சிவ என்ன சிவ கதிதானே" என திருமூலர் திருமந்திரம் உரைப்பது 'செத்த பின் மோட்சம்' என்கூறும் சிறுமதியாளர் களை நம்பாதீர்கள். இருக்கும் போதே சிவத்தை உணர்த்துபவரே குரு அறியாமையென்னும் இருளை நீக்கி அறிவென்னும் ஏக ஒளிவிளக்கேற்றி இக பரத்தே அடைவதை இப்போதே ஊட்டி

எமனென்னும் காலனை ஓட்டி சாக நிலையைத் தருபவர்களே சித்தர்கள்.

சிவயோகம் சித்தியானல் சிவஞானம் தானாகவே வரும். நான்காம் வகுப்பு படித்துத் தேறினவர் ஐந்தாம் வகுப்பு செல்வதைப்போல.

சித்தர்கள் காட்டும் சிவயோகத்தை 5 வயது குழந்தை முதல் 80 வயது பெரியோர் வரை பயிலலாம். ஆனால் 20 வயது முதல் 60 வயது வரை உள்ளோர்கள் மிகச் சிறந்த பயனைப் பெறலாம் ஆண், பெண், இருபாலரும் பயின்று இறவா நிலையைப் பெறலாம்.

தவம், யோகம், மனிதனுக்கு அவசியமா?

1 மனிதனாகப் பிறந்தது இறவா நிலை அடைவதற்கே. இதுவே மெய்.

2 இன்றைய உலக வாழ்க்கை வேகம் நிறைந்தது. தேவைகள் நிறைந்தது. இதனுடன் இணைந்து செயல்பட முடியாது. மனிதன் குழப்பமும் கவலையும் அடைகின்றான்.

இக்கவலையையும், குழப்பத்தையும் நிச்சயமாக தியானம் நீக்கும். தேவை என்பது (+) கூட்டல் குறியானால் ஆசை என்பது (×) பெருக்கல் குறியாகின்றது இதனுல் இன்பம் என்பது (—) கழித்தல் குறியாகின்றது. வாழ்நாள் என்பது வகுத்தல் குறியாகின்றது இந் நிலைக்கு காரணம் பேராசையே. பேராசையை வென்று நம் அன்றாடத் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய தியானம் நம்மைத் தகுதி உள்ளவர்களாக ஆக்குகின்றது.

இன்றைய சூழ்நிலையில் எத்தையோ பேர்களுக்கு பொருளும், பணமும், நிறைந்திருந்தும் மன நிம்மதியில்லை. புகழும், பதவியும்இருந்தும் அமைதியில்லை. முறையில்லாமல் தியானம் செய்து நோயினுல் சிலருக்குக் கவலை. நல்ல வசதி இருந்தும், ஞாபக சக்தி இன்மையால் கல்வி ஏறவில்லை. இதனுல் கவலை. சகல

செல்வமிருந்தும் யாழினும் இனிய மொழி எழுப்பும் குழந்தைச் செல்வம் இல்லை.

இவர்கள் எல்லோரின் குறைகளையும் நீக்கும் ஒரே மருந்துதான் "**சித்தர்கள் காட்டும் சிவகுதி**" வாருங்கள்! வந்தால் பெறலாம் நல் வரமே!

தியானத்திற்கு உகந்த நேரம்

சரியான நேரங்களில் தியானங்கள் செய்தால் (தியானம் தவமுறைத் தியானம்) நிறைந்த பலன்களையும் உயர்ந்த அனுபவங்களையும் விரைவில் முறையாகப் பெறலாம்.

அதிகாலை 3.30க்கு மேல் 6.30க்குள் செய்வது மிகச் சிறப்பு

மதியம் 11.00 மணி To 12.30 வரை

மாலை 5.30 மணி To 6.30 வரை

இரவு 11.00 To 12.30 இந்த நேரங்கள் சிறந்த நேரங்களாகும். நிறைவான பலன்களை எதிர்ப்பார்ப்பவர்கள் இந்த நேரங்களில் ஒரு முறைக்கு 30 நிமிடத்திற்கு குறையாது செய்யவேண்டும். அலுவல் மிகுந்தவர்கள் மன அமைதியை மட்டும் நாடுபவர்கள் உணவு உண்பதற்கு முன் தியானம் செய்யலாம். எக்காரணத்தைக் கொண்டும் உணவு உட்கொண்ட இரண்டுமணி நேரம் வரை தியானம் செய்யக் கூடாது. அதி காலையில் சுற்றுப்புறமும் தூய்மையாக அமைதியாக இருக்கும்.

உடலும் உள்ளமும் புத்துணர்ச்சியும் தூய்மை கொண்டது மாக இருக்கும். அண்டவெளியில், கிரகங்களில் இருந்து கிடைக்க பெறும், நற்கதிர் வீச்சும் நிறைந்திருக்கும். ஆகவே அதிகாலைத் தியானம் மிக, மிக அவசியம்

அதிகாலைத் தியானத்தால் உடலும், உள்ளமும் அதிக சக்தியைப் பெறுவதால் அன்றாட அலுவல்களைத் திறம்பட சுலப மாகச் செய்யலாம். அதிகாலை நேரமே 'பிரம்ம முகூர்த்தம்'' என சித்தர்களால் போற்றப்படுகின்றது. அறிவு மயமாகிய, அருள்

வடிவாகிய இறைவனோடு தொடர்பு கொள்ள உகந்த நேரம் இதுவே.

சந்தேகங்களுக்கு பதில்கள்

1) தியானம் செய்வதற்கு முன் குளிக்க வேண்டுமா?

உடல் ஆரோக்கியமாக இருந்தால் குளிர்ந்த நீரில் குளித்து தியானம் தொடங்க நல்ல பலன் தரும். சூடான நீரிலும் குளிக்கலாம். குளிப்பதற்கு அதிகாலை வசதியில்லை என்றால் முகம் கைகால் கழுவி, காது, நாசித்துவாரங்கள் துடைத்து பின்பு தியானம் செய்யலாம்.

2) நேரம் கிடைத்தால் அதிகநேரம் தியானம் செய்யலாமா?

அரை மணி நேரத்திற்கு மேலாக எவ்வளவு நேரம் வேண்டுமானாலும் செய்யலாம்.

3) இரவு உணவு உண்டபின் தியானம் செய்யலாமா?

இரண்டு மணி நேரம் கழித்துச் செய்யலாம். நேரம் இல்லையென்றால் உறங்கச் செல்லுமுன் 10 நிமிடம் செய்யலாம். இரவு உணவு உட்கொண்ட பின்பு குறைந்தது ஒருமணி நேரம் கழித்தே உறங்க வேண்டும்.

4) தினசரி ஒரே நேர காலங்களில் தியானம் செய்ய வேண்டுமா?

ஆம். ஒரே நேர காலங்களில் தியானம் செய்தால் மனமும் உடலும் விரைவில் கட்டுப்படும். மனதின் சூழ்நிலையை சுலபமாகப் புரிந்து கொள்ளலாம். ஒழுங்கும் கட்டுப்பாடும் வளரும், இதனால் தன்னம்பிக்கை வளரும் நினைக்கும் காரியங்களில் சுலபமாக வெற்றிபெறமுடியும். இதை அனுபவத்தில் உணரலாம்.

5) உணவு உண்டவுடன் ஏன் தியானம் செய்யக்கூடாது?

உணவுப் பையில் ஆகாரம் சென்றவுடன் குடலில் சதைகள் உள்ளிருக்கும், உணவை பக்குவப்படுத்த வேகமாக

வேலை செய்கின்றன இச்செயலுக்கு அதிக சக்தியும், இரத்த ஓட்டமும் தேவைப்படுவதால் மற்ற அவயங்களும், உடலியக்க நரம்புகளும் சோர்வை அடைகின்றன. மூளையும் இதனால் சோர்வடைகின்றது. இந்நிலையில் மற்ற அங்கங்களுக்கும் வேலை கொடுத்தால் வயிற்றுப் பகுதிக்குச் செல்லும் இரத்த ஓட்ட அளவு குறைந்து சக்தியாற்றலும் வயிற்றுக்குச் குறைவாகக் கிடைக்கும். இதன் காரணமாக அஜீரணக் கோளாறு உண்டாகி மேலும் உடலில் பல வியாதிகளுக்கு இடம் கொடுத்துவிடும். ஆகவே உணவு உண்டவுடன் தியானம் செய்தால் பலஹீனம் ஏற்படுமேயல்லாது நன்மைவிளையாது.

6) உடற்பயிற்சியும் தியானமும் ஒரே நேரத்தில் செய்யலாமா? கூடாதென்றால் என்ன காரணம்?

தியானம் செய்யும் போது உள்ளிந்திரியங்களும் நரம்பு மண்டலங்களும் மூளையோடு தீவிரமாகத் தொடர்பு கொண்டு குளிர்ச்சியும், அதீத அதிர்வு நிலையையும் பெறுகின்றன. உடலும் இயல்பு நிலைக்கு வருகின்றது. இந்நிலையில் தியானத்தின் முன்போ, பின்போ, உடற்பயிற்சி செய்வதால் உடல் விரைவு ஏற்பட்டு அகத்தில் எழும் உயரிய அதீத சக்திகளால் பலன் இன்றிப் போய்விடும். ஆனால் இரண்டு பயிற்சிக்கு இடையே ஒரு மணி நேர இடைவெளி விட்டுச் செய்யலாம். அல்லது காலையில் தியானமும், மாலையில் உடற்பயிற்சியும் செய்யலாம்.

7) யோகாசனப் பயிற்சியும், தியானமும் ஒன்றாகச் செய்யலாமா?

சிலகுறிப்பிட்ட யோகாசனப் பயிற்சியை (அவரவர்க்கு ஏற்ப குருமுகமாக அறிந்து தெளிக) செய்ததின் பின்பு பத்து நிமிட ஓய்வுக்குப் பின்பு தியானம் செய்யலாம் நன்மையே விளையும்.

சாதாரணமாக காலையில், திரிகோணாசனம், பஸ்கி, மோத்தானாசனம், சர்வாங்காசனம் செய்து சவாசனம் செய்த பின்பு பத்து நிமிட இடைவெளிக்குப்பின் தியானம் செய்யலாம்.

தியானம் செய்யும் முறை:

நல்ல பலனையும், அருட்சக்தியினையும் முழுதாய் வேண்டுவோரும், தீவிர சாதனையாளர்களும் சுத்தமான தனி அறையைத் தான் பயன்படுத்த வேண்டும். அவ்வறையில் அதிகமான படங்கள் இருக்கக் கூடாது

தியானத்திற்கென்று தனி உடைகளை வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். நல்ல தரமான பத்திகளை (ஊதுபத்தி) மட்டுமே அளவாகப் பயன்படுத்த வேண்டும் மஞ்சக்கடம்பு அல்லது தேக்கு பலகை (இணைப்பில்லாமல் ஒரே பலகையாய் இருந்தால் சிறப்பு) ஆசனப் பலகையாகப் பயன்படுத்தலாம் அல்லது பல நிறமில்லாத ஒரே நிறமான விரிப்பினைப் பயன்படுத்தலாம். அதிக சப்தம் ஏற்படாத இடமாக இருத்தல் அவசியம். சப்தமுள்ள பகுதியானால், சப்தமில்லாத நேரத்தில் செய்யலாம்.

1. அதிக வெளிச்சம் கூடாது. மெல்லிய வெளிச்சமாக இருந்தால் நற்பலன் கிடைக்கும்.

2. சில பயிற்சிகளுக்கு நல்ல வெளிச்சம் தேவை. அவை தனியே பயிற்சியுடன் குறிப்பிடப்படும்.

3. இப்படி இடத்தைத் தயார் செய்து கொண்டு காலைக்கடன்களை முடித்த பின்பு தியான அறையில் நுழைய வேண்டும்.

4. தெய்வ சந்நிதிக்குள் புகுவதை உடலாலும் உள்ளத்தாலும் உணரவேண்டும்.

5. குருவின் படத்திற்கோ, அல்லது இஷ்ட தெய்வத்திற்கு புஷ்பம் சார்த்தி, சுத்த நைவேத்யம் படைத்து, கற்பூர ஆராதனை செய்து வழிப்பாட்டைத் தொடங்கலாம்.

6. விரிப்பின் மீது அமரவேண்டும்.

7. குருவையும், இஷ்டதெய்வத்தையும் நினைத்து எல்லாம் வல்ல சற்குருவே, தாயே! தங்களின் அருள் ஆற்றல்

எனது அகமும் புறமும் நிறைந்து அருள் புரிவதாக! உலகில் உள்ள ஒவ்வொரு உயிர்களுக்கும் தங்களின் அருள் முழுமையாய் நிறைவதாக! என வேண்டுதல் வேண்டும்.

8. இப்போது புருவ மத்தியில் நினைவினை வைத்து இன்றைய நாள் எமக்கும், உலகிற்கும் இனிமையானதாக அமைவதாக! என நினைந்து அவ்வாறு அமைவதாய் உணர்ந்து அதன் பின்பு **"அன்பும் அருளும் எங்கும் நிலைக்கட்டும்"** என மூன்றுமுறை கூறவேண்டும்.

9. இப்போது தன் இஷ்ட தெய்வத்தின் மீதோ அல்லது அருட்பெருஞ்ஜோதி ஆண்டவர் மீதோ பாமாலை சாற்றல் வேண்டும். அதாவது மனமுருகப் பாடுதல் வேண்டும். இறைவனின் பெருமையைப் போற்றும் அருளாளர்கள் பாடலையும் பாடலாம். தானாக அன்போடு இயற்றியும் பாடலாம். இசையோ, ராகமோ தேவையில்லை. பக்தியும் உருக்கமுமே முக்கியம். பத்து நிமிட முதல் முப்பது நிமிடம் வரை பாடலாம். ஏன் இவ்வாறு பாடவேண்டும்? பாடுவதால் மனம் கனியும். சுலபமாய் மனம் அடங்கும். அருளாளர்களையும், இறையையும் சிந்திப்பதால் அவர் தம் அருள் சுரக்கும். குண்டலினி சக்தி விரைவாக எழும். சோர்வு நீங்கும், கபம் நீங்கும், புத்துணர்ச்சி பெருகும் அறிவு பெருகும். அன்பும், பக்தியும் ஓங்கி ஆனந்தம் நிறையும். இன்னும் அளப்பரிய பலன்கள் உள்ளன. இது அனுபவத்தில் விளங்கும்.

10. பாடிமுடித்தவுடன் சித்தாசனம், பத்மாசனம் அல்லது சுகாசனத்தில் அமரவும். கழுத்து, தலை, மார்பு, இடுப்பு வளையாமல் நேராக அமர்தல் அவசியம்.

11. பின்பு முன்போலவே ஆசனத்தில் அமர்ந்து நாடி சுத்தியை ஆரம்பிக்க வேண்டும். நிமிர்ந்து அமர்ந்து வலதுகை மோதிர விரலால் இடது நாசித் துளையை நன்றாக அடைத்துக்கொண்டு வலது நாசித் துளையின் வழியாக எட்டு வினாடிகள் மூச்சை மெல்லன விடுதல் வேண்டும்.

12. பின்பு வலது கை பெருவிரலால் வலது நாசியினை அடைத்துக்கொண்டு எட்டு வினாடி நேரம் இடது நாசியின்

வழியாக மூச்சுக்காற்றை வெளிவிடுதல் வேண்டும். இவ்வாறு மாற்றி, மாற்றி, முப்பத்திரண்டு முறைக்குக் குறையாது செய்தல் வேண்டும்

13 காற்றை வெளிவிடும்போது கண்கள் மூடிய நிலையில் ஞாபகம் புருவமத்தியில் இருக்கவேண்டும். வெளிச்செல்லும் காற்றோடு, தீய எண்ணங்களும், நோயும், அறியாமையையும் வெளியேறிவிடுவதாக பாவனை செய்து உணர்தல் வேண்டும்.

14. இப்பயிற்சியினை தினசரி தவறாது செய்தல் வேண்டும் தினசரி ஒரே நேர காலத்தில் கண்டிப்பாக செய்தல் வேண்டும்.

15 ஏன் நாடி சுத்தி செய்ய வேண்டும்?

நமது உடலில் 72 000 நாடி நரம்புகள் உள்ளன. இவற்றை அனுபவத்தில் தெளிவாக உணரலாம் நமது சுவாச ஓட்டமானது, நாசித்துவாரங்களின் வழியாக நடைபெறுகிறது வலது நாசியின் வழியாகச் செல்வதற்கு சூரியகலை இரவி, பிங்கலை என்று பெயர் இடது நாசியின் வழியாகச் செல்வதற்கு, சந்திரகலை, இடகலை, மதி என்றும் பெயர். இந்த சுவாசம் இரண்டு மணிக்கு ஒரு தரம் இரு நாசிகளிலும் மாறி மாறிச் செல்கிறது. ஞாயிறு, செவ்வாய், சனிக்கிழமை, அதிகாலை சூரியகலையில் சுவாசம் தொடங்கும். திங்கள், புதன், வெள்ளி ஆகிய நாட்களில் அதிகாலை சந்திரகலையில் தொடங்கும். தேய்பிறை வியாழன் அதிகாலை சூரியகலையிலும் வளர்பிறை வியாழன் அதிகாலை சந்திர கலையிலும் தொடங்கும். இதற்கு மேலாக என்ன இன்னும் சிறப்பு என்றால் 5 நாழிகை நேரமாகிய 2 மணி நேரத்திற்குள் பஞ்சபூத இயக்கத்தை ஒட்டி ஒவ்வொரு பூதமும் தன் இயக்க சக்தியை இச்சுவாசத்தினுள் பிறந்த நாட்கொண்டு முடிவுகாலம் வரை செலுத்துகின்றன. இவற்றை ஒழுங்கு படுத்தி விட்டால் மனத்தின் ஆழத்தைத் தெள்ளத் தெளிவாக நாம் உணரலாம். சுவாசமானது இரு நாசியினிலும் ஓடினால் கேவல சுழுமுனை என்றும், உதிக்கும் இடத்தில் நிலைகொண்டால் பூரண சுழுமுனை என்றும், பூரணம் என்றும் பெயர். தவநிலையில் பூரண சுழுமுனையே கைகொடுப்பதாகும். கேவல சுழுமுனை ஏற்பட்டால்,

கவலையும்; லௌகீக விரக்தியும் உண்டாகும். ஆகவே சுழுமுனை சுவாச காலங்களில் உலக விசயங்களில் ஈடுபடுதல் கூடாது. நமது சுவாச ஓட்டத்தை ஒழுங்குபடுத்தினால் நோய் நீங்கும் மூளை நரம்புகளும், நாளமில்லாச் சுரப்பிகளும் முறையாக இயங்கும் நோயின்றி ஆரோக்கியமாய் அறிவு பெருகி வாழ் வாங்கு வாழலாம். அசுத்த எண்ண அலைகள் வெளியேறுவதால் உள்ளமாகிய சுத்த எண்ண அணுக்கள் நிறையும் ஒளியாக பிரகாசிக்கும். இப்போது நாடி சுத்தியின் அவசியம் புரிந்திருக்கும் என நினைக்கின்றேன்.

நாடிசுத்தி இரண்டாம்படி

படி என்றவுடன் பக்திமான்களுக்கு ஸ்ரீ ஐயப்பன் ஞாபகம் வரும். அங்கே 18 படிகள் உண்டு நம் உள்ளும் படிகள் உண்டு அந்த மகா தெய்வம் ஐயப்பனும், மணிகண்டனாய் நம் புருவமத்தியில் உண்டு. சரியையில் 4 படிகள். சரியையில் கிரியை, சரியையில் யோகம், சரியையில் ஞானம் எனவும் இவ்வாறே கிரியையில் 4 படிகள். யோகத்தில் 4 படிகள், ஞானத்தில் 4 படிகள் ஆக 16 படிகள். 16 வது படியாகிய ஞானத்தில் ஞானம் எனும் தன்னை நினைந்துணரும் படியை அடைந்தால் அருள் நிலையடைதல் எனும் 17ம் படியை அடையலாம். இந்நிலையில், தான் எனும் அகங்காரம் இல்லாமல் தன்னை வாக்கு, மன, செயல்களால் அன்பு நிலையாக, அன்பு, வடிவாக மாற்றிக் கொண்டால் இறை நிலையாகிய, அறிவு சொரூபமாகிய 18ம் படியில் ஏறி ஏறுநிலை மிசை அனுபவத்தில் என்றும் மணிகண் டனாய் இருக்கலாம். ஸ்ரீ ஐயப்பன் யாராலும் அடக்க இயலாத புலியை அடக்கி அதன் மேலேயே ஏறிவந்து புலிப்பால் கொண்டு வந்தார் இதன் பொருள்? சுவாசம் என்பது எப்போதும் சீறிக் கொண்டிருக்கும் புலி சீறிச் சீறி முடிவில் நம்மைச் சாகடித்து விடுகின்றது. குருவருளாலும், தன் முயற்சியாலும் சுவாசமாகிய புலியை அடக்கி ஒழுங்குபடுத்தி விட்டால், சுவாசமாகிய புலி தானாகவே உச்சி அமிர்தமாகிய பாலைத்தரும்.

ஸ்ரீ மணிகண்டனின் இரு கால்களும் கட்டப்பட்ட நிலை யிலும், ஒருகை சின் முத்திரை வடிவிலும் மற்றது அபயகரமா கவும் சபரிமலையில் தரிசனம் கிடைக்கிறது. இதன் பொருள்?

சுவாசத்திற்கு சித்தர்கள் பாஷையில் கால் என்று பெயர். காலாகிய சுவாசத்தைக் கட்டி தனக்கு உள்ளே இருக்கும் பிராண சக்தியை உணர்ந்து கொண்டால் அண்டமெங்கும் நிறைந்திருக்கும் அதீத சக்தியை, பிராணனை உணர்ந்தவனாகின்றான். அதாவது அறிவியல் அறிஞன் ஒரு பொருளின் மிக நுண்ணிய அணுவையும் பிரித்தறிந்தவுடன், உலகில் அப்பொருள் எங்கு எவ்வடிவில் இருந்தாலும் அதன் மூலக்கூறு இப்படித்தான் இருக்கும் எனத் தெளிகின்றான். ஆகவே தனக்குள் இருக்கும் பிராணனை உணர்ந்ததால், பஞ்ச பூதமும் இவனுக்குப் பணிகின்றது. தன் ஜீவனாகிய பசு, இறைவனாகிய பதியுடன் இரண்டறச் சேர்கின்றது. ஆணவம், கன்மம், மாயை இவனை விட்டு விலகி உலகம் இவனை வணங்குகின்றது இதுவே சின்முத்திரையும், அபயகர விளக்கமும், நாதத்தை உணர்ந்து விந்து சக்தியைப் புருவமத்தியில் கட்டிவிட்டால், நாமும் மனிதனடனே.

இப்போது பயிற்சிக்கு வருவோம்.

முதற்படி நாடி சுத்தி. நன்றாகப் புரிந்து சுலபமாக வந்தவுடன் தான் இரண்டாம்படிக்கு வரவேண்டும் முன்போலவே விரிப்பின் மீது சித்தாசனம் அல்லது பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.

1. இடது நாசித் துவாரத்தை வலது கை மோதிர விரலால் அடைத்துக் கொண்டு வலது நாசித்துவாரத்தால் 8 விநாடி நேரம் அவசரமின்றி நிதானமாக வெளியிடல் வேண்டும். இதற்கு ரேசகம் எனப்பெயர்.

2. இப்போது அதே வலது நாசியின் வழியாக 4 விநாடி நேரம் மெல்லன நிதானமாக மூச்சை உள்ளே இழுக்க வேண்டும் இப்படி இழுத்தவுடன் (இது பூரகம்)

3. வலது நாசியினையும் கட்டை விரலால் அடைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இருநாசித் துவாரங்களையும் அடைத்த நிலையில 16 விநாடி நேரம் இருக்க வேண்டும். இதற்கு அகக் 'கும்பகம்' என்று பெயர். இந்நிலையில் நினைவும், உணர்வும், புருவமத்தியிலேயே இருக்க வேண்டும்.

4. இப்போது வலது நாசி அடைக்கப்பட்ட நிலையில், மோதிர விரலை நாசியிலிருந்து எடுத்த நிலையில், இடது நாசியின் வழியாக 8 விஞடி நேரம் மூச்சை வெளியே விடல் வேண்டும். சுவாசம் வெளிவிடும் போது, சுவாசப் பைகளின் காற்றின் முழுவதும் வெளியேற்ற அடிவயிற்றை உள்ளே இழுக்க வேண்டும்.

5. பின்பு அதே இடது நாசியின் வழியாக நிதானமாக 4 விஞடி நேரம் உள்ளே இழுத்து இடது நாசியினையும் மோதிர விரலால் மூடிக் கொள்ளவும். இது இரு நாசிகளும் மூடப்பட்ட 'கும்பக' நிலை இந்நிலையில் 16 விஞடி இருக்க வேண்டும். நினைவும் உணர்வும் புருவ மத்தியில் இருக்க வேண்டும்.

6. இப்போது இடது நாசியினை அடைத்த நிலையில் வலது நாசியின் மேல் உள்ள கட்டைவிரலை நீக்கி வலது நாசியின் வழியாக 8 விஞடி நேரம் மூச்சை வெளியே விட்டு உடனடியாக 4 விஞடி நேரம் மூச்சை அதே வலது நாசியின் வழியாக உள்ளிழுத்து, கட்டை விரலால் வலது நாசியினையும் மூடிக்கொள்ள வேண்டும்.

7. இப்போது இரு நாசிகளும் மூடப்பட்ட நிலை (கும்பக நிலை) இந்நிலையில் முன்போலவே 16 விஞடி நேரம் கும்பகம் செய்ய வேண்டும்.

8. இப்போது இடது நாசியின் வழியாக முன்போலவே 8 விஞடி ரேசகம் செய்து, பின் பூரகம் 4 விஞடி செய்து, 16 விஞடி கும்பகம் செய்து அதன்பின் வலது நாசியின் வழியாக 8 விநாடி ரேசகம் செய்து, 4 விநாடி பூரகம் செய்து அதன்பின் 16 விநாடி கும்பகம் செய்ய வேண்டும்.

இவ்வாறு இரு நாசியிலும் மாற்றி, மாற்றி செய்ய வேண்டும் ஒரு பயிற்சிக்கு குறைந்தது 16 முறை நாடி சுத்திசெய்யவும்.

ஆரம்பத்தில் 16 விஞடி. கும்பகம் செய்ய இயலாதவர்கள் 8 விநாடி செய்யலாம். அப்போது ரேசகத்தை 4 விநாடியாகவும்,

பூரகத்தை 2 விநாடியாகவும் ஆக்கிக் கொள்ள வேண்டும். அதாவது ரேசக, பூரக கும்பகம் என்ற விகிதத்தில் இருத்தல் அவசியம்.

அதிக பட்சமாக கும்பகம் 36 விநாடி வரை செய்யலாம்.

இப்பயிற்சியில் பின்பற்ற வேண்டிய விதிகள்:

1. ஆசனத்தில் அமர்ந்தவுடன் முதுகுத்தண்டு, கழுத்து, தலை நேராக இருக்க வேண்டும். எக்காரணத்தைக் கொண்டும் வளையக் கூடாது, முதுகுத்தண்டு வளைந்தால் சிறிதும் பயன் ஏற்படாது.

2. கிழக்கு முகமாக அல்லது வடக்கு முகமாக அமர்ந்து செய்ய வேண்டும்

3 ரேசகத்தின்போது, அதாவது மூச்சை வெளிவிடும்போது எனது நோயும், அறியாமையும், தீய எண்ணங்களும் வெளியேறுகிறது என மனதுக்குள் கூறியவாறே செய்ய வேண்டும்.

4. பூரகத்தின் போது அதாவது சுவாசம் உள் இழுக்கும் போது இறையருளும், ஆற்றலும், அமுதக் காற்றும் எனது உள்ளே புகுகின்றது என மனதில் நினைந்தவாறே செய்ய வேண்டும்.

5. கும்பகம் செய்யும் நேரத்தில் அமுதக்காற்றும், ஆரோக்கியமும், ஆண்டவன் அருளும் எந்தன் உள்ளே நிறைகின்றது. என மனதில் நினைந்தவாறே செய்தல் வேண்டும்..

நினைவிற்கு அதீத ஆற்றல் உண்டு, ஆகவே மேற்கூறியவாறு நினைந்து செய்தால் அற்புதமான விளைவினை அனுபவத்தில் உணரலாம்.

இப்பயிற்சியினை முடித்தவுடன் சில நிமிடங்கள் (அதிகபட்சம் 5 நிமிடம்) புருவமத்தியில் கண்களால் மூடிய வாறே நோக்குதல் வேண்டும். இந்நிலையில் 'ஓம்' என்று மாத்திரம் நினைக்கலாம். வேறு மந்திரங்களோ, பாவனையோ தேவையில்லை.

இப்பயிற்சியினை முடித்தவுடன் கால்களை மெல்ல விடுவித்து நேராக நீட்டவேண்டும். கால்களில் வலி இருந்தால் கைகளால் அழுத்தி விடலாம். இரண்டு நிமிடங்களுக்குப் பின்பு எழுந்து விடலாம்.

மேற்கண்ட பயிற்சியை நாற்பத்தெட்டு நாட்களுக்குத் தொடர்ந்து காலை, மாலை அவசியம் செய்தல் வேண்டும்.

ஓய்வு நேரங்களில் ஆன்மிக நூல்களையும் அருளாளர்களின் நூல்களையும் படிக்கலாம். மனமுருகப் பாடலாம், சத் விசாரம் செய்யலாம்

செய்யும் பயிற்சியினையும், அனுபவங்களையும் கனவுகளையும் தினசரி தவறாது குறித்து எழுதி வைத்தல் அவசியம் குருவிடம் காட்டி மேற்கொண்டு விளக்கங்கள் பெற்று பயிற்சியில் முன்னேற இது மிக உதவியாய் இருக்கும்.

மேற்கண்ட நாடி சுத்தி பயிற்சியினையே பிராணாயாமம் எனக் கருதி பல்லாண்டுகள் செய்தும் ஒரு பலனும் நிறைவாக இல்லை என்று ஓலமிடுவார்களை பல மார்க்கங்களில் உள்ள அன்பர்கள் கூறக்கேட்டு, இவர்களுக்காக அழுவதா இல்லை சிரிப்பதா என பலசமயம் நினைந்து இரக்கப்பட்டதுண்டு. அப்படியென்றால் உண்மையான பிராணாயாமம் எது?

சிவவாக்கியவர் நம் சிந்தை தெளிய விளக்குகின்றார். "உருதரித்த நாடியில் ஒடுங்குகின்ற வாயுவை கருத்தினால் இருத்தியே கபால மேற்ற வல்லீரேல் விருத்தரும், பாலராவார் மேனியிஞ் சிவந்திடும் அருட்தரித்த நாதர் பாதம் "அம்மை பாதம் உண்மையே" எனகிறார். மெய்யன்பர்களே, இனிவரும் பகுதிககளை ஒரு முறைக்கு பல முறை படித்து தெளியவேணடும். மேலும், மேலும் இதைக் கூர்ந்து ஆராய்ந்து தெளிதல் வேண்டும். தெளிந்து இன்புற்று இறவா நிலையை நீங்கள் அடைதல் வேண்டும் இதுவே அடியேன் அவா.

மறைப்பாகவும் மிகவும் பயன்படுவதாகவும் உள்ள அற்புதமான விசயங்களைக் கூறப் போகின்றேன். இதுவரை யாரும் கூறாத பலப்பல அற்புத விசயங்களை, அனுபவ நிலைகளை இங்கே குருவருளால் தொடங்குகின்றேன்.

உருத்தரித்த நாடி எது?

நாடிகளுக்கெல்லாம் மூல நாடி சுழுனை நாடியே. இதுவே சுழுமுனை எனப்படுவது. சுழுனை நாடியில் ஐக்கியமாகி கோடியுகம் கூட அழியாமல் தேகத்தோடு இருக்கலாம்.

உயிருக்கு என்றும் அழிவில்லை உடலுக்கு அழிவுண்டு என்றும் பலரின் கூற்றை மாற்றி கூற்றுவனாகிய எமனை வென்று என்றும் மெய்யுடலோடு இருப்பவர்கள்தான் சித்தர்கள். இவர்கள் இரகசியமாக சீடர்களுக்கு போதித்ததுவே சாகாக்கல்வி. சாகாக்கல்வி சித்தி செய்த ஒருவன் தன்னுள் சூட்சமாகவும், ஆனால் உலகமெங்கும் பஞ்சபூதங்களில் சூட்சமாகவும் நிறைந்துள்ள பிராண சக்தியை அறிந்து தெளிந்தவனாகின்றான். மனதின் அசைவிற்கும் உலகின் இயக்கத்திற்கும் காரணமாய் இருப்பது இந்த பிராண சக்தியே. தன் மனத்தை அடக்கினால் உலகில் எவரையும், எவர் மனத்தையும் அடக்கும் வல்லமை பெறுகின்றான். தன் பிராண சக்தியை அடக்கி வேண்டுகின்றபடி இயக்க வல்லமை பெறுவதால் பஞ்ச பூதத்தையே அடக்கும் வல்லமை பெறுகின்றான். இதில் நன்மையும் உண்டு பலவழிகளில் தீமையும் உண்டு. தீமை நேரக்கூடாது என்பது தான் நமது அவா பட்டினத்தார் அழகாகக் கூறுகிறார்.

சுழுமுனை நாடியில்தான் கற்பப் பையில் உயிர் குழந்தை வாழ்கின்றது. இதுவே மூலமாக உள்ளது. குழந்தை பிறந்தவுடன் வெளிக்காற்று அழுத்த நாசியின் வழியே வெளிச்சென்ற சுவாசம் ஒரு எல்லையில் முட்டி நிற்கிறது. உடனே குழந்தை அழுகின்றது. தாயிடத்திருந்து தொப்புள் கொடி வழியாக குழந்தைக்கு உயிர்ப்பு சக்தி செல்கின்றது. ஆகவே உடலுக்கு உயிர் வந்தது தொப்புள் கொடி வழியாகத்தான். ஆகவே உருத்தரித்த நாடியின் முடிச்சு தொப்புள் ஸ்தானத்தில் உள்ளது. இதனின் இயக்க சக்தி

முதுகுத் தண்டின் கீழ்முடிச்சில் உள்ளது. இது முக்கோண வடிவிற்குள் ஒரு பாம்பு உறங்கும் நிலையில் இருக்கும். இது ஒரு ஜெனரேட்டர் ஸ்டேஷன் மாதிரி இயங்கும். அதாவது மனம் செயல் படுகின்ற வரை, மூளையில் இருந்து கட்டளை உடல் உறுப்புகளுக்கும், உடலில் பல பாகங்களில் இருந்து எண்ண அலைகளும், அசைவு அலைகளும் மூளைக்குச் சென்று கொண்டிருக்கும். முதுகுத் தண்டில் வரிசையாக, அடுக்குகளாக தொடர்புகள் அமைந்துள்ளது வலது, இடது புறங்களில் தான் இவ்வியக்கம் நடைபெறுகின்றது. கபாலத்திலிருந்து முதுகுத்தண்டு முடிவுவரை உள்ள முடிச்சுகளில் நடுவே மிகச்சிறிய துளை உள்ளது. இது முதுகுத்தண்டு முடிவில் பாம்பு போலவும், முகுளத்தில் தாமரை போலவும் உள்ளது. முதலில் சொன்ன இரு இயக்கங்களும் நிற்கும் போது மனமும் சலனம் நீங்கி ஒடுங்குகின்றது அப்போது மின்சாரம் நின்றவுடன், ஜெனரேட்டர் தானாக இயங்குவது போல் இந்த சுழுனு நாடிவேலை செய்யும். விளக்கம் விரிவாக பின்பு பார்க்கலாம்.

இந்த முக்கோண வடிவில் உள்ள குண்டலினி சக்தியே சிற்றின்பத்திற்குப் காரணமாக உள்ளது. பட்டினத்தார் பாட்டிற்கு இப்போது வருவோம். ஆண் குழந்தை பிறந்து வளர்ந்து. பருவம் அடைந்த 16வயது வாலிபனாகின்றான். இன்றைய உலகில் பதினாறு வயதிலே, வாலிபன் ஆகிவிடுகின்றான். அது வேறு கதை. பதினாறு வயதான வாலிப பருவன் நடந்து செல்கிறான். குண்டலினி சக்தியின் நிறைவால் முகத்தில் தேஜஸ் உண்டாகின்றது. இவனுள்ளே பாசிட்டிவ் மின்சாரம் உண்டாகி இவன் கண்களில் நிலை கொண்டுள்ளது. சாலையில் நடந்து செல்வதை ஒரு (அழகான இளநங்கை பார்க்கின்றாள். அவளின் உள்ளே நிலைகொண்ட குண்டலியில் ஏற்படும் நெகட்டிவ் மின்சாரம் அவளின் இடது கண்ணின் வழியாக ஆடவனின் வலது கண்ணில் புகுந்து வலது கண்ணில் தான் புகுமா என சிலர் குதர்க்கமாய் கேட்கலாம், வலது கண்ணில் தான் ஒளியாற்றல் அதிகம், ஒரு மின்னோட்டம் உண்டாகி ஆடவனின் ஜெனரேட்டராகிய சுழுமுனை எழுகின்றது. இருவரும் உடல் உறவில் கூடி தான் தேடிய மா முதலாகிய குண்டலினி சக்தியை இழுக்கின்றனர் பாடல் இதோ :-

வாழ் பதினாறு பிராயமும் வந்து, மயிர்முடி கோதி, யறுபது நீள வண்டமிர்தண்டொடை, சொண்டை புனைந்து மணி பொனிலங்கு, பணிகளணிந்து மாதகர், போகதர் கூடி வணங்க மதன சொரூபனிவனென மோக மங்கையர் கண்டு மருண்டு, திரண்டு வரிவிழிகொண்டு, சுழிய வெறிந்து, மாமயில் போலவர் போலது கண்டு, மனது பொருமல் அவர் பிற கோடி, மங்கல, செங்கல, சந்திகம் கொங்கை, மருவ மயங்கி, யிதழமுதுண்டு, தேடிய மாமுதல் சேர வழங்கி என தெளிவாக விளக்குகின்றார்கள்.

இருவர் பார்வையும் சேருகின்றது. மின்னோட்டம் பூர்த்தியானது போல் உணர்வு ஒன்று சேருகின்றது மேலேற வேண்டிய குண்டலினி சக்தி காம வயப்பட்டு சுழுமுனை சக்தி ஆறு ஆதாரங்களையும் தொட்ட போதும் இவனது குறியானது கீழ்க்குறியை நோக்குவதால், மேலுள்ள உணர்வானது கலங்கி விந்து வெளியேறி தன்னை இழக்கின்றான்.

இதையே பட்டினத்து அடிகளார்.

ஒருமடமாதும், ஒருவனுமாகிய இன்ப சுகந்தரு அன்பு பொருந்தி உணர்வு கலங்கி யொழுகிய விந்து ஊறு சுரோணித மீது கலந்து, எனத்தெளிவாக விரித்துரைக்கின்றார்கள்.

உந்திக்கமலத்தில் தான் இச்சக்தி கூட்டப்படுகின்றது. நாம் வேலை செய்தால்தான், உடலின் இயக்கத்தால் வெப்பம் உண்டாகும் ஆனால், காம வயப்பட்ட உடனேயே உடல் சூடாகி விடுகின்றது. இப்படி உந்திக் கமலத்தில் உதித்தெழும் வாயுவை, தாயிடமிருந்து உந்திக் கமலத்தில் உருத்தரித்த நாடியை கீழ் நோக்கிச் செல்ல ஒட்டாது, குரு காட்டும் வழியில் சிந்தித்து மேல் எழும்ப சிவனுகின்றான். இந்த உந்திக் கமல வாயுவை கருத்தினால் வழியறிந்து உச்சியாகிய கபாலத்திற்கு ஏற்றிவிட்டால் சாகாவரம் பெறலாம். இதுவே சித்தர் கூறும் பிராணாயாமம், இதையே எல்லா சித்தர்களும் அனுபவித்து, உணர்ந்து, வாழ்ந்து காட்டி சீடர்களுக்கும், வழிவழியாக போதித்து சாதித்துக் காட்டினார்கள்.

கருத்து நம் உடலில் எவ்வாறு உள்ளது?

அறிவாக, உணர்வாக, நினைவாக விரிந்துள்ளது. இம்மூன்றும் ஒன்று சேர்ந்தால் கருத்து கனியும் காயம், சித்தியாகும்.

இதுபற்றியே சித்தர்கள் "என்கருத்தில் கனிந்த கனியே" எனப் போற்றுவர்.

இதன் உண்மையறியாது கற்றோர் எனப்படுவாரும் மயங்கி பலமார்க்கங்களின் வழி சென்று ஏமாறுகிறார்கள்.

காய கல்பம் என்ற பெயரில் மக்களை ஏமாற்றி உலகெங்கும் பணம் பறிக்கிறார்கள்.

காய கல்ப பயிற்சி கொடுப்பார், அவருக்கோ கண் பார்வை தெரியாது. கண்ணாடி போட்டிருப்பார். சரியாக நடக்கக்கூட முடியாது. இவரை நம்பி உலகெங்கும் படித்த முட்டாளும் ஏமாறுகின்றான்.

அய்யகோ பாவம்! அவரைக் கேட்டால் ஆத்மாவே நாம், இவ்வுடல் நாம் இல்லை என்பார். அப்புறம் என்ன ஐயா காய கல்ப பயிற்சி? சகல சித்தியும் அடைந்தவனே. காயத்தை கற்ப தேகமாக்கி ஞான தேகமாக்க முடியும். ஆனால் !இவர்களைக் கேட்டால் செத்தபின் சிவலோகம்! முக்தி என்பர். ஆனால் இருக்கும் போது அடைவதே முக்தி. சித்தர்களின் பயிற்சியில் இதுவே ஆரம்ப நிலை. இது பற்றிய வள்ளலாரும், முக்தி என்பது முன்னுறு சாதனம். சித்தி என்பது நிலை சேர்ந்த அனுபவம் என உரைக்கின்றார். சரி நாம் இப்போது பயிற்சிக்கு வருவோம்:

இங்கே கூறப்படும் தியானப் பயிற்சியினை மூன்று நிலைகளாகப் பிரிக்கின்றோம்.

1. உலகயியலார்க்கான தியானம்

2. தீவிர சாதனையாளர்களுக்கான தியானம்

3. அதி தீவிர பக்குவமுடையோர்க்கான தவம், உலக யியலர்க்கான தியானம்.

இப்பயிற்சியினை மனிதராகப் பிறந்த அனைவரும் செய்யலாம் குழந்தைகளுக்குச் சிறந்த பலன் தரும், பள்ளி செல்லும் குழந்தை கள் முதல், பாட்டி தாத்தா வரை எல்லோரும் இத்தியானத்தைச் செய்யலாம்.

முதலிலே முன்குறித்த தியானத்தை, அதாவது நாடி சுத்தியைப் பிழையின்றி 48 நாட்கள் செய்தபின் இத் தியானத் தைத் தொடர்ந்தால் சிறந்த பலன் உண்டு. நாடி சுத்தி செய்யும் 48 நாட்களும் பிரம்மச்சாரியம் (அதாவது உடலுறவைத் தவிர்த்தல்) கடைப் பிடித்தல் அவசியம்.

திருமணமானவர்களும் இதன்மேல் தியானத்தைத் தொடர் கின்ற பொழுது மாதம் இரு முறைக்கு மேலாக உடல் உறவில் ஈடுபடல் கூடாது. அப்போதுதான் சித்தி ஏற்படும். கூழுக்கும் ஆசைப்பட்டு மீசைக்கும் ஆசைப்பட்டால் சரிப்பட்டு வராது.

இதிலே உணவு கட்டுப்பாடுகள் கிடையாது. இருந்த போதும் சாத்வீக உணவுப் பழக்கம் நல்லது. கபத்தை உண்டாக்கும் வாழைப் பழத்தையும், வாய்வுப் பதார்த்தங்களான முள்ளங்கி, வாழைக்காய், உருளைக்கிழங்கு இவற்றைத் தவிர்த்தல் நலம்.

இரவு உறங்குவதற்கு முன் ஐந்து அல்லது ஆறு பேரீச்சம் பழம் சாப்பிட்டால் நல்லது. கல்லூரி, பள்ளி செல்பவர்கள் வல்லாரைக் கீரையினை, உணவினில் சேர்த்தால் ஞாபக சக்தியைப் பலப்படுத்திக் கொள்ள நலன் பயக்கும். காலமும், நேரமும் பயிற்சிக்கு மிக முக்கியம். காலை, மாலை இருநேரம் தேர்ந் தெடுங்கள். அதேநாளில் ஏதாவது ஒரு வேளையாவது தவறாமல் செய்யுங்கள். அதாவது தினசரி காலை ஐந்து மணிக்கு செய்கின்றீர்கள். ஒரு நாளில் காலையில் செய்யயியலவில்லை யென்றால் மாலையோ இரவோ ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் தவறாது செய்யுங்கள்.

முறைப்படி முதலில் நாடி சுத்தியை முடியுங்கள். இரண்டு நிமிட ஓய்வு கொடுங்கள். ஆரம்பத்தில் கால்கள், இடுப்பு வலி இருந்தால், சிறிது எழுந்து, நடந்து பின் ஆசனத்தில் அமரலாம். கைகளை முழங்காலின்மேல் வைத்தபடி அமரலாம். அல்லது இடது கைகளை வலது கையை அணைத்தபடி அமரலாம். விரல்களை விரல்கள் கோர்த்தவாறு அமர்ந்து பழகக்கூடாது. விரல்களைக் கோர்த்தவாறு செய்தால் நினைவு தப்பி சுழுத்திக்குக் (உறக்கத்திற்கு) கொண்டு சென்று அறியாமை, சோம்பல் எனும் பள்ளங்களில் தள்ளிவிடும் நினைவினைத் தப்பவிட்டு விட்டுச் செய்யும் தவத்தால் ஒரு பயனும் இல்லை

இப்படி அமர்ந்தவுடன் புருவமத்தியில் இறைவன் ஜோதி ரூபமாக இருப்பதாக பாவனை செய்து உலக உயிர்களின் நலனுக்காகவும் தன்னுடைய நலனுக்காகவும் பிரார்த்தனை செய்ய வேண்டும். ஏன் புருவ மத்தியிலே இறைவனைத் தியானம் செய்ய வேண்டும்? புருவ மத்தியில் தான் இறைவன் உள்ளாரா? ஆம் அங்குதான் இறைவன் உணர்வு இயக்க வடிவிலே உள்ளார். இதைச் சிறிய செயலால் நிரூபிக்கலாம். ஒரு கூர்மையான ஊசியினையோ ஒரு பேனாவையோ எடுத்துக் கொண்டு அதன் கூர்மையான நுனியினை புருவமத்திக்குக் கொண்டு சென்றால் காந்தத்தை இரும்பு இழுப்பது போன்ற உணர்வு ஏற்படுவதை அங்கே உணரலாம். உடலின் வேறு எப்பகுதியில் வைத்தாலும் இப்படிப்பட்ட உணர்வு தோன்றாது. தியானம் செய்பவர்களுக்கு இன்னும் கண்கூடான பலன் தெரியும். தியானம் தொடங்கும் ஆரம்ப நிலைகளில் புருவ மத்தியில் ஏதோ ஒன்று ஊர்வது போன்ற உணர்வு தோன்றும். இதிலிருந்து புருவமத்தி பீடமே உணர்வு பீடம் என அறியலாம். பிடரிப் பாகத்திற்கு நினைவு பீடம் என்று பெயர். இவற்றையெல்லாம் அனுபவத்தில் தெளிவாக உணரலாம். பிரார்த்தனையை முடித்த பின்பு தியானத்தில் அமரலாம்.

முதலில் வலது காதில் ஏற்படும் ஒலியினில் மனதைச் செலுத்தியவாறே பயிற்சி செய்யுங்கள், இப்படிச் செய்யும் போது இனிமையான நாதம் கேட்கும். நாதம் கேட்டவுடன் அவ்வொலியை புருவமத்திக்கு பாவனையால் கொண்டு வாருங்கள் அங்கு

தெரியும் ஒளியோடு இதைச் சேருங்கள் கருவெண்மை நிறத்திலே அதாவது மேக நிறத்திலே கோளை வட்ட வடிவ பந்துகள் தோன்றி தோன்றி நீள வாட்டத்தில் போவதும் வருவதுமாகத் தோன்றும். அதனுள்ளே மனதினைச் செலுத்துங்கள். இப்போது ஒளி பல நிறங்களில் ஒவ்வொன்றாகத் தோன்றி மேல் நிலைக்கு ஏற்றும் (**நம் மார்க்கத்தில் உபதேசமாகிய தீட்ஷை வழங்கும் போது ஒளி தொட்டுக் காட்டப்பெற்று உணர்த்தப்படுகிறது. பயிற்சி சுலபமாகிறது. ஆர்வமும் விருப்பமும் உள்ள எவரும் தீட்ஷை நம்மிடத்தில் பெறலாம்.)**

இப்படி ஒளிகள் தோன்றும் போது அதிலேயே மனம் லயிக்க, லயிக்க, மேல்நிலை காட்டி சமாதி நிலைக்குத் தூக்கி விடும்

சிலருக்கு, தியானத்தில் அமர்ந்ததும் மனம் எங்கெங்கோ அலைபாயும். அப்போது எப்படி அடக்குவது? மனதை அதன் போக்கிலேயே போக விட்டு, நாம் சாட்சியாக நின்று பார்த்துக் கொண்டிருந்தால், பத்து நிமிடங்களுக்குள்ளாக மனம் அமைதி அடைந்துவிடும் அதன்பின் நாதத்தில் மனதைச் செலுத்தி அண்ணாக்கு (வாயின் மேற்தாடையில் தொங்குவது, இதற்கே சித்தர் பாஷையில் உண்ணாமுலை என்று பெயர்) பகுதியில் மனதை நிறுத்தி அங்கு ஒளியைப் பாவனை செய்து மெல்ல மெல்ல புருவமத்திக்கு ஏற்றி அசையாமல் அதையே பார்த்துக் கொண்டிருக்க அதுவே மேல்நிலையைக் காட்டும்.

இத் தியானப் பயிற்சியினை அரைமணி நேரத்திற்குக் குறையது செய்ய வேண்டும். இல்லையேல் பயன்தராது. அதிகபட்சமாக எவ்வளவு நேரமும் செய்யலாம். அது உங்களின் கால அவகாசம், ஆர்வம், சுகம், நிலை இவற்றைப் பொருத்தது.

இந்த அண்ணாக்குப் பகுதியில் முன் சொன்னவாறு தியானம் சித்தியாவதை புஜண்ட பெருமான் ஞானம் 80-ல்

"ஆரடா அண்ணாக்கின் கொடியினூடே
அண்டத்தைப்பற்றியடா விழுது போல
நேரடா நரம்பதுதான் பொருந்திநிற்கும்
நிலையான அக்னி மத்தி தன்னில்

வீரடா அது வழியே அருள் தான் பாய்ந்து
விண்ணுலகில் வேனதமிழ் சொல்லுவாளே என்றும்
"கண்டு கண்டு மனந்தானே அண்டஞ் செல்ல
கலை நாலும் எட்டில் தான் சேர்ந்து போகும்" என்றும்

பெருநூல் காவியம் 1000–ல்

"நினைவுமே போயொழிந்தால் இருளே யாகும்
நெற்றிக் கண் ஞானக்கண் ஆகுமோ சொல்?
நினைவுமே மாறிவிடில் சுவரேயாகும்
நீ நிலத்திற் குட்டிச் சுவரென்று பேரு
நினைவுமே தப்பி விடில் தனைமறந்தார்
நீசர்களும் தனை மறக்கத் தவஞ் செய்தாரே!
நினைவுமே போகாமல் தவமே செய்தார்
நெற்றிக்கண் முனியானார் சித்தரானாரே" என்றும்

"வாழலாம் மூக்கு முனை வீணாத் தண்டு
வகையாகப் பார்த்தாக்கால் எல்லா முண்டு
பாழேதான் போகாமற் சமாதி கூடும்
பரிபாஷை இதுவல்ல புருவமத்தி
ஆழலாம் மேல் வாசல் அறிந்து கொண்டால்
அய்யமொன்று எண்ணாதீர் சொல்லி வந்தேன்
தாழலா மிது விட்டால் எல்லாம் போச்சு
சாதித்துத் தேறிவரக் கூறினேனே" என்றும்

தெளிவாகக் குறிப்பிடுகின்றார்கள்

பாடல்களின் பொருள் நன்றாகப் புரிந்திருக்கும் என நினைக்கின்றேன்! ஆம் இனி என்ன! ஆர்வத்தோடு தியானத்தைத் தொடங்குங்கள்! வெற்றி பெறுங்கள்!

பயிற்சியைத்தொடர்ந்து பழகிவந்தால் நல்ல பலனைப் பெறலாம்.

பயிற்சி முடிந்து எழுகின்றபோது உலக உயிர்களுக்காகவும். நன்மைக்காவும் பிரார்த்தனை செய்தல் அவசியம்.

ஸ்ரீகாகபுஜண்ட குருநாதர் பெருநூலில் காவியம் 1000ல்

"வீடுதனைச் திறப்பதற்கு வாசிபாரு
மெய்யதனைச் சம்மனமே நேருநேராய்
கூடதனைக் குந்த வைத்து உடலாடாமல்
குவிந்த மனம் நிமிர்ந்திருந்தும் உடலைப்பாரே
உடல் நேராய் நெஞ்சு கண்ட தலைகண்மூக்கு
உயர்ந்திருந்து நேர்நிமிர்ந்து உட்கார்ந்தேதான்
கடல் கொண்டு சொரிவது போல் வாசியேற்றம்
கருநாடி உயிர்நாடி ஜீவநாடி
அடல் கொண்டு ஏற்றிவிடும் மூலநாடி
அரைமூலம் தானிருந்து யெழும்புமூச்சு
குடல் கொண்டு பாராதே காலை மாலை
கொண்டு பசி யாறுமுன்னே பாரு பாரே" என்றும்.

"நில்லப்பா கண்ணதனைத் திறந்திடாதே
இமையதனை மேல் நோக்கி கவிழ்ந்திடாதே
வில்லப்பா கையிரண்டுங் கட்டிடாதே
விரித்து நீ யேந்தாதே சவமாய் நில்லு
சொல்லப்பா களாதே நாதங் கேளு
துன்பமென்று எண்ணாதே ஆண்டு மூன்று
கல்லப்பா நிற்பனபோல் சரீரம் பாரு
கதவடைத்துத் திறப்பனபோற் புருவந்தட்டும்" என்றும்

*தட்டுமே ஒரு முகூர்த்தம் இருந்து பாரு
சாதிப்பார் ஆண்மைகொண்டு ஆண்டுரெண்டு
கொட்டுமே தேளுருப்போல் விட்டிடாதே
குமரியாசை கொள்ளாமல் தேருவாயே
வெட்டுமே மனமசையும் அசைந்தால்மாளும்
வேறு துறை யேராதே வாராயோ நீ
*மூட்டுமே பசிக் கொடுமையாலே தீ தான்
மூலப்புளி தேடாதே வயித்தியந்தானே"

---

* ஒரு முகூர்த்தம் — 24 நிமிடம்
* பசிக்கொடுமை — காமப்பசி.

இப்பாடல்களுக்குப் பொருள் சுலபமாக உள்ளதால் விளக்க உரை மேற்கொண்டு இங்கே கூறவில்லை.

சரி, ஏற்கனவே தியானத்தில் ஒளிகள் தெரிவதாகக் கூறினோம் அல்லவா! என்ன நிறங்கள் தோன்றும்? முதலிலே கருமை நிறமும் நீலநிறமும் தோன்றும். பின்பு பச்சை, சிவப்பு, மஞ்சள், வெள்ளை நிறங்களும், பின்பு பொன்னிறம், செம்மை, பச்சை, சிவப்பு, படிகம் இவை ஐந்தும் கலந்தால் என்ன நிறம் வருமோ அந்நிறம் தோன்றும். இந்த ஐவண்ணம் தோன்றும் போதுதான் தன்னைத்தான் உணருகின்ற நிலை உண்டாகும்

பஞ்சபூதங்களிலே பிருதிவி எனும் மண்பூதம் தியானத்தில் லயமாகும் போது அல்லது சுவாசத்தில் பிருதிவி நடக்கும் போது எந்திரங்கள், சக்கரங்கள் பல வடிவமான கோளங்கள் தோன்றும். இதையே நினைவு ஸ்தானமாகிய பிடரியில் உற்று நோக்கினால் எண் கோணம் உண்டாகும். எண் கோணம் உண்டாகும் நிலை புருவமத்தியில் உண்டானல், பிரிதிவிபூதம் லயமாகிவிட்டது என்று பொருள்.

அப்பு என்னும் நீர்த்தத்துவம் அடங்கும் போதே, எட்டு நாள் பிறை உண்டாகும். கடலும் அதனைச் சார்ந்த பகுதிகளும் வயல் வெளிகளில் நீர் நிறைந்துள்ளது போலும், ஆற்றங்கரையும் அதை ஒட்டிய ஆலயங்களும் தோன்றும். மலைகளும் காடுகளும் தோன்றும். இவை முன்னால் பார்த்திராத நினைத்திராத இடங்களாகவும் இருக்கலாம்.

அடுத்ததாக தேயு என்னும் அக்கினித்தத்துவம் அடங்கும் போது, முக்கோணமும் அதைச் சுற்றி தீப்பிழம்பும் தோன்றும். நெருப்பு சம்பந்தமான காட்சிகள் பலவித செம்மை, மஞ்சள் நிற ஒளிகள். ரிஷி, சித்தர்களின் காட்சிகள் இத்நிலையில் தோன்றும். உபாசனை செய்யும் தெய்வம் அல்லது நமக்கு இஷ்டமான தெய்வமும் இந்நிலையில் காட்சி கொடுக்கும்.

அடுத்ததாக வாயு எனும் காற்றுத்தத்துவம் லயம் ஆகும்போது அறுகோணம் தோன்றும். சுவாசத்தில் இக்கூறு

வாயு நடக்கையில் வானத்தில் பறந்து செல்வது போன்ற காட்சிகளும், பலதெய்வங்களைப் பல இடங்களில் காணும் காட்சிகளும் தரிசனமாகும் பல்வேறு ஆலயங்களும், பல மண்டலங்களும் பல்வேறு நட்சத்திரங்களும் காட்சியாகும்.

ஆகாசத் தத்துவம் ஒடுங்கும் போது, ஸ்படிக நிறத்தில் அழகிய வட்டம் தோன்றி சுற்றிக் கொண்டே இருக்கும்.

ஆகாசம் தத்துவம் லயமாகும் போது பல்வேறு அண்டங்களிடையே செல்லும் காட்சிகளும், நமது முன்னோர்கள், இறந்து போன நண்பர்கள், உறவினர்கள் காட்சியும் கிடைக்கும். இன்னும் அநேகவிதமான சொல்லுதற்கரிய காட்சிகளும் கிடைக்கும்.

சிலசமயம் தித்திப்புச் சுவை நாக்கில் ஏற்படும். கண்டத்திலும் தித்திப்பு தோன்றும். அப்போது பிருதிவியின் கூறில் சுவாசம் உள்ளது என்பது பொருள்.

சிலசமயங்களில் மூக்கு நுனியில் நல்ல வாசனைகள் தோன்றும். அது அப்பு வாயுவின் கூறு என்று பொருள்.

இவையெல்லாம் தியானத்தில் நாம் முன்னேறி வருகின்றோம் என்பதற்கு ஒரு சாட்சியே அன்றி இவை நாம் அடையும் நிலைகள் அல்ல. ஆனால் இவை வேண்டாதவையும் அல்ல.

முறையான தியானத்தில் தோன்றும் நிலைகள்.

தியானத்தை முறையாகப் பின்பற்றுகின்றபோது முதலில் புற இந்திரியங்கள் முற்றும் அடங்கி ஒடுங்கும் அப்படி ஒடுங்கும் போது நினைவானது தவறாது திருச்சிற்றம்பலமாகிய புருவமத்தியில் இருந்தால் சிறிய நட்சத்திரம் போன்று, தீபநுனி போன்று ஒளி தோன்றும். இதற்கு இந்திரிய ஒளி அல்லது நட்சத்திரப் பிரகாசமென்று பெயர்.

ஒடுங்கிய இந்திரியத்தால் ஏற்படும் இப் பிரகாசத்தை உற்று நோக்கி மனதினை அதன் நடுவில் சிதறாது செலுத்துவோமானால் அவ்வொளியே விரிந்து பிரகாசிக்கும். இப்படிப் பிரகாசிக்கும் போது வெளிப் புலனாகிய இந்திரியங்கள் உட்புலனாகிய

மனதில் ஒடுங்கும். விரிந்து பிரகாசித்த ஒளி நினைவின் ஒருமித்தத் ஆற்றலால் பிரகாசித்து பௌர்ணமி நிலவு போல் பிரகாசிக்கும்.

இந்நிலையில் மனம் அசையாது, கலங்காது அருள் மயமாகி நிற்கும், இவ்வொளிக்கு சந்திர ஒளி அல்லது மனஒளி கரணஒளி சந்திரப் பிரகாசம் எனப்படும். இந்நிலையில் உடலில் உள்ளே நெகிழ்ச்சி ஏற்பட்டு குளிர்ச்சியைக் கொடுத்து அறிவினைப் பிரகாசிக்கச் செய்யும். இதுதொட்டே மதிக்கு அறிவு என்று பொருள்.

இதுபற்றியே வள்ளல் இராமலிங்கப்பெருமானும் மஹாதேவ மாலையில்,

"உடல் குளிர உயிர் தழைக்க உணர்ச்சி ஓங்க
உளங்கனிய மெய்யன்பர் உள்ளத்தூடே
கடலனைய பேரின்பம் துளும்ப நாளும்
கருணை மலர்த்தேன் பொழியும்" எனக் குறிக்கின்றார்.

நிலவொளியாகப் பிரகாசிக்கும் மன ஒளியினை மேலும் குறித்து நோக்கி தியானம் செய்யும் போது நினைவு கொண்டு பார்க்கும் இந்நிலையால் அகஉஷ்ணம் ஏற்பட்டு, மனம் ஜீவனில் லயமாகி, சுவாச பந்தனம் இயல்பாய் ஏற்பட்டு, புருவமத்தியில் சூரியனைப் போன்ற காட்சி உண்டாகும். இவ்வொளிக்கு ஜீவப் பிரகாசம் அல்லது சூரியப்பிரகாசம் என்று பெயர். இப்படி ஜீவன் ஒடுங்கிய நிலையில் தன் நிலை தோன்றும். இது சமயம் இயற்கையின் இரகசியங்களும், மெய்யறிவின் சூட்சமமும் தெரிந்து, அறிவு ததும்பும், இந்நிலை ஒரு யோகியின் பூரண நிலையாகும். மேற்கொண்டு இது சம்பந்தமான விளக்கங்களையும் நிலைகளையும் தீட்சை பெற்று தெள்ளத் தெளிவாய் உணரலாம்.

இதன் மேல் ஜீவஒளியின் விளக்கத்தால், சிறிய தீபத்தைக்கொண்டு நல்வெளிச்சம் பெறுதல் போல ஆன்ம ஒளி தரிசனத்தைப் பெறலாம். இவ்வொளிக்கு அகஒளி, ஆன்மஒளி, ஆன்மப் பிரகாசம் ஆயிரம் கோடி சூரியப் பிரகாசம் என்றும் பெயர். இவ்வக ஒளி தரிசனத்தால் சாகாத நிலையை, உடலோடு இருக்கும் போதே சாகக் கற்று, என்றும் சாகாமல் இருக்கலாம்.

இதன் செயல் விளக்கம் பின்வரும் அத்தியாயத்தில் வரும் அக ஒளி கண்டவர்க்கு உறக்கம் அற்றுப்போகும் தூங்காது தூங்கும் நிலையைப் பெற்று அறிவு நிலையில் நின்று வாழ்வர்.

இவ்வொளிகளையே வள்ளல் பெருமான்

இந்திரிய ஒளி	— நட்சத்திரப் பிரகாசம்	— புறப்புறக்காட்சி
கரண ஒளி	— சந்திரப் பிரகாசம்	— புறக்காட்சி
ஜீவ ஒளி	— சூரியப் பிரகாசம்	— அகப்புறக்காட்சி
ஆன்ம ஒளி	— அக்னிப் பிரகாசம்	— அகக்காட்சி

அக ஒளிக்காட்சியினையே ஆயிரம் கோடி சூரியப் பிரகாசம் எனவும், சிவதரிசனம் என்றும், அருட்பெருஞ்ஜோதி என்றும் சித்தர்கள் கூறுகின்றனர்.

ஸ்ரீ காகபுஜண்டப் பெருமானும் 1000-ல்

'பார்த்தாலும் தினப்பழக்கம் விட்டிடாதே
பக்குவமாய் சொன்னவைகள் மறந்திடாதே
ஏர்த்தாக்கல் ஒளிகாணும் முடிவுதானே
எப்போதும் ஒளிகண்டால் மோட்சந்தானே'

எனக் குறிக்கின்றார்கள். இதை உணர்ந்து தினசரி பயிற்சியினை தவறாது செய்ய வேண்டும்.

சிந்தனைக்குச் சில திருமந்திரத் துளிகள்

"நற்றூர் நடுக்கற்ற தீபமும் சித்தமும்
உற்றூரும் ஆவி அமர்ந்த இடம் உச்சியே" -197

"உச்சிக்குக் மேலே உணர்வுக்கும் கீழே
வச்ச பொருளின் வகையறி வாரிலை"-3090

"சக்திக்கு மேலே பராசக்தி தன்னுள்ளே
சுத்த சிவபதம் தோயாத தூவொளி" – 1768

"மேவி எழுகின்ற செஞ்சுடர் ஊடுசென்று"-1777

"ஊனறிந்துள்ளே உயிர்க்கின்ற ஒண்சுடர்" 1797

"மாய விளக்கது நின்று மறைந்திடுந்
தூய விளக்கது நின்று சுடர்விடும் " 2367

"தெள்ளத் தெளிவார்க்கு சீவன் சிவலிங்கம்"-1823

"செப்பனிற் சீவன் சிவத்துள்ள டங்குமே"-0136

— திருமூலர் திருமந்திரம்

சிந்தனைக்கு சில "திருவருட்பா" அமுதத்துளிகள்

"சிற்பரமாஞ் பரஞ்ஜோதி — அருட்
சித்தெல்லாம் வல்ல சிதம்பர ஜோதி" என்றும்

ஆதி யீறில்லாமுற் ஜோதி — அரன்
ஆதியர் தம்மை யளித்த பிற்ஜோதி" என்றும்

பார்முதலைந்துமாம் ஜோதி — ஐந்திற்
பக்கமேல் கீழ்நடுப் பற்றிய ஜோதி" என்றும்

ஓரைம் பொறியுரு ஜோதி — பொறிக்
குள்ளும் புறத்தும் ஒளிர்கின்ற ஜோதி" என்றும்

ஐம்புலமுந் தானாஞ் ஜோதி — புலத்
தகத்தும் புறத்தும் மறந்தொளிர் ஜோது" என்றும்

"ஒன்றான பூரண ஜோதி — அன்பில்
ஒன்றாத வுள்ளத்தில் ஒன்றாத ஜோதி" என்றும்

"சிவமயமாஞ் ஜோதி — சுத்த
சித்தாந்த வீட்டில் சிறந்தொளிர் ஜோதி' என்றும்,

"கண்ணிற் கலந்தருள் ஜோதி — உளக்
கண்ணுயிர்க் கண்ணருட் கண்ணுமாஞ் ஜோதி" என்றும்

"காலையில் நான் கண்ட ஜோதி — எல்லாக்
காட்சியும் நான் காணக் காட்டிய ஜோதி" என்றும்

"சுத்த மயமாகிய ஜோதி — என்னை
ஜோதி மணி சூட்டிய ஜோதி" என்றும்

"சிவசிவ சிவஜோதி" பாடலில் அறிவுறுத்துகின்றார்.

ஓதி உணர்ந்து தெளிந்து இன்புறுங்கள்

அருட்பெருஞ்ஜோதி அகவலில்

"அருளொளி விளங்கிட ஆணவமெனுமோர்
இருளற என்னுளத்தேற்றிய விளக்கே" என்றும்

"இடுவெளி யனைத்து மியலொளி விளங்கிட
நடுவெளி நடுவே நாட்டிய விளக்கே" என்றும்

"மயலற அழியா வாழ்வு மேன்மேலும்
இயலுற என்னுளத் தேற்றிய விளக்கே" என்றும்

"என்னுளே யரும்பி யென்னுள்ளே மலர்ந்து
என்னுளே விரிந்த என்னுடைய அன்பே" என்றும்

திரை மறைப்பெல்லாம் தீர்த்தாங்கே
அரைசுறக் காட்டும் அருட்பெருஞ்ஜோதி"

"உளவினில் அறிந்தால் ஒழிய மற்றளக்கின்
அளவினில் அளவாம் அருட்பெருஞ்ஜோதி" என்றும்

என்றும் தெளிவுறுத்துகின்றார்.

மேலும் வள்ளல் பெருமான்இராமலிங்கம் தன் அகஒளி அனுபவத்தை

"கிரியை நெறி அகற்றி மறை முடிவில் நின்று
கேளாமல் கேட்கின்ற கேள்வியே சொற்
கரியவரை விடுத்து நவ நிலைக்கு மேலே
காணாமற் காண்கின்ற காட்சியே உள்
அரிய நிலை ஒன்றிரண்டின் நடுவே சற்றும்
அறியாமல் அறிகின்ற அறிவே என்றும்
உரிய சதா நிலை நின்ற உணர்ச்சி மேலோர்
உண்ணாமல் உண்ணுகின்ற ஒளியாம் தேவே"

எனக் குறிக்கின்றார்கள். தன் அனுபவத்தை அற்புதமாக இங்கே அடுக்கடுக்காக தெளிவாக வெளிப்படுத்துகின்றார்கள்

இப்போது அனுபவ நிலைக்கு வருவோம். மனமானது விழிப்பு நிலையில் அதாவது நாம் செயல்கள் புரியும் போது இந்திரியங்

களுடன் தொடர்பு கொண்டு நிற்கிறது. மனம், உறக்கத்தில் சுவாசத்தைப் பற்றி நிற்கிறது. மனம், கனவில் உணர்வைப்பற்றி நிற்கின்றது. இதை அனுபவத்தில் உணரலாம்.

1. தியானத்தில் முதலில் விழிப்பு நிலையில் இருக்கின்றோம்.

2. தியானத்தில் பின்பு உறக்க நிலையில் (சுழுத்திநிலை) இருக்கிறோம்.

3. தியானத்தில் பின்பு கனவு நிலையில் (சொப்பனநிலை) இருக்கிறோம்.

4. கனவு நிலையில் இருந்து அதன்மேல் நிர்மல விழிப்பு நிலையில் இருக்கின்றோம். இந்நிலையில் பல தத்துவங்கள் புரியும்.

5. இதன்மேல் நிர்மல உறக்க நிலையினைப் பெறுகின்றோம். இந்நிலையினையே பலரும் உணர்ந்து இன்புறுகின்றனர்.

6. நிர்மலக்கனவுநிலை - இந்நிலையில் இறைவனுடைய பல உருவங்களையும், அவனது சித்தாடல்களையும் உச்சியில் உணரலாம். இந்நிலையில் இஷ்டதெய்வம் நம்முடன் உரையாடுவதையும், பலநிலைகளைப் பகர்வதையும் நாம் காணலாம். இந்நிலையைத்தான் வள்ளல் பெருமான்.

"மூவிரு நிலையின் முடி நடு முடிமேல்
ஓவற விளங்கும் ஒருமை மெய்ப்பொருளே"

என அகவலில் குறிப்பிடுகின்றார்கள்.

7. நிர்மலக்கனவு நிலையினில் ஒன்றி, நினைவினை இழந்து விடாமல் இன்னும் மேல் தவநிலைக்குச் சென்றால், பரசாக்கிர நிலைக்குச் செல்லலாம்.

இந்நிலை தான் மனம் பரிபூரணமாக ஜீவனில் ஒடுங்கிய நிலை. இந்நிலையில் குளிர்ச்சி ஏற்பட்டு அறிவு பிரகாசிக்கும் இந்த மவுனநிலையில் பிரபஞ்சக்கூறின் விளக்கங்களும் வெட்டவெளியின் தொடர்பும் கிடைக்கும். அறிவுப் பூர்வமான ஏக சிந்தனை

தோன்றும். இந்த ஏக சிந்தனையால் சிவ அனுபவங்களைப் பெறுகிறோம். இந்த ஏழாவது நிலையினையே வள்ளல் பெருமான்

"எழுநிலை மிசையே இன்புருவாகி
வழுநீக்கி வயங்கு மெய்ப்பொருளே" என குறிக்கின்றார்கள்.

8. பர சுழுத்தி நிலை. இந்நிலையே தூங்காமல் தூங்கும்நிலை சுவாசம் ஒடுங்கிய நிலை சமாதிநிலை.

9. பரசுழுத்தியின் மேல்நிலைதான் பர சொப்பனம் அல்லது 'இறைக் கனவு நிலை' எனப்படும் இந்நிலையில் ஜீவன் ஒடுங்கியிருப் தால் மனம் ஆத்மாவுடன் தொடர்பு கொண்டு ஆன்மீக மெய்க்காட்சிகளைக் காட்டும். இந்நிலையில் தெய்வத்தின் பல நிலைகளும், உண்மையான அகநிலைகளும் தோன்றும் ஆத்மாவின் நிலை கைவசம் ஆகும் இதுவே முடிவான நிலையாக, மயங்கி, பலரும் சமாதிநிலைக்கு நிரந்தரமாக ஏகிவிடுவர் அப்படிப்பட்ட உயர்ந்த நிலை இது. இறையும் தாண்டி மேற்சென்றவர்கள் தான் சித்தர்கள். இந்நிலை தான் காணுமல் காண்கின்ற காட்சிநிலை, கேளாமல் கேட்கின்ற கேள்வி நிலை. இதுவே மனத்தின் ஆழ்நிலையெனும் ஆழ்ந்த நிலை,

10. குண்டலினி நிலை அல்லது பரதுரியன் அல்லது சிவசாக்கிரம் எனப்படும். இந்நிலையில் ஒவ்வொரு தெய்வங்களின் ஸ்தூல சூட்சும உருவங்களை, நிலைகளை உணரலாம். இந்நிலையில் பல தெய்வ உருவங்களையும், பல சித்திகளையும் காட்டி மேலே ஏற விடாமல் தடுக்கும். இந்நிலையில் யோகநிலை சிதறுமல் ஒரே தெய்வ வழிபாட்டோடு, ஏக சிந்தனையாய் இருந்து உபாசனை முறையாகச் செய்து (உபாசனை முறை தனியாக விளக்கப்படும்) ஒழுக்கங்களை தவறுது கடை பிடித்து அன்புடன் நெகிழ்ச்சியுடன் நடந்து வந்தால் சிவ சூழுத தியாகிய தெய்வீக உறக்கநிலைக்கு ஏற்றி வைக்கும். நாதர்முடி மேல் இருக்கும் நல்லபாம்பு எனக் குறிப்பிடுவது இந்நிலையையே.

குண்டலினி வசமானபோது பல சித்திகள் வந்ததையும் அங்கு ஏற்படும் தடைகளையும் வள்ளலார் இராமலிங்கப்பெருமான் கீழ்வரும் அடிகளில் குறிப்பிடுகின்றார்.

"ஆங்காங்கே சத்திகள் ஆயிரம் ஆயிரமாக
வந்தார்களடி அம்மா
வந்துமயக்க மயங்காமல் நானருள்
வல்லபம் பெற்றேனடி அம்மா
வல்லபத்தால் அந்த மாதம்பம் ஏறி
மணிமுடி கண்டேனடி அம்மா
(ஆணிப்பொன்னம்பலத்தே)

வல்லபம் — குண்டலினி சக்தியை உருக்கத்தால் மேல் ஏற்றியது

மணி முடி — நாதங்கள் ஒடுங்கி இயற்கைமெய் நாதம் தோன்றும் இடம்

இதையே ஸ்ரீகாகபுஜண்டபெருமானும் பெருநூல்காவியம் 1000-ல்

"ஊட்டுவிப்பார் கோடி யென்றூற் கோடியல்ல
உத்தமனே யானுக்காற் சரணம் செய்வார்
திட்டுவிப்பார் அதிசயங்கள் மெத்த உண்டு
செகசாலக்கூத்தெல்லாம் மெத்த உண்டு
ஆட்டுவிப்பார் நடனங்கள் ஆடிடாதே
அம்மம்மா என்றதை நீ பாடிடாதே
நாட்டிவிப்பார் அசையாதே நில்லு நில்லு
நம் முடலை மறவாதே நினைவில் நில்லே"

இவ்வாறு கூறி மேலும் வாலை தீட்சையை முறையாகச் செய்தாக்கால் மேல் நிலையைப் பெறலாம் என்று

"மெச்சிநேனும் ஆண்டிரண்டு சொல்லிவந்தால்
மேன்மையருள் வாலையவள் வித்தை சொல்வாள்
கச்சி நோய் அகற்றி, மலத்தைப் போக்கி
கன உடலை லேசாக்கி, பிலத்துவாசி
உச்சி நீர், நீர் மலமும் லேசாய்தள்ளி
உண்ட அன்ன மலக்கசட்டைப் போக்கிவைத்தாள்
மச்சிமா நங்கையவள் நகரம் போக்கி — மாஉடலை
வளர்த்தெடுத்தாள் மெச்சிக் கொண்டாள்" என்றும்
"ஆகுமிந்த வாலை முடிவதனைச் சொல்வாள்
ஆச்சரியம் குரு சொல்லார் அருளே சொல்லும்"
என்றும் கூறுகிறார்.

11 சிவசுழுத்திநிலை: இங்குதான் தசநாதங்களையும் கடந்த இயற்கை நாத ஒளி கேட்கும். இதுவே நாதாந்தவெளி முடிவு இந்நிலையில் நாதங்களின் தோற்ற ஒடுக்கங்களும் நாதம், விந்துவாகிய ஒளியை இயக்குவதும் அனுபவத்தில் விளங்கும். இந்நிலை அனுபவத்தையே வள்ளலார்,

''வான் பெறற் கரிய வகையெல்லாம் விரைந்து
நான் பெற அளித்த நாத மந்திரமே'' என்கிறார்.

இந்த நாத நிலையில் சகல மந்திர நிலைகளும் தெளிவாகும் இதையே

'அகரமும் உகரமும் அழியாச் சிகரமும்,
வகரமும் ஆகிய வாய்மை மந்திரமே'' என்கிறார். உரை செய் மனமும் உணர்வும் ஒடுங்கி, நினைவு பிரகாசமடைந்து ஆத்மாவின் மயமான நிலை. வேதங்களின் முடிவினை உணர்ந்த நிலை இதுவே.

இந்நிலையில் உருக்கத்தையும், தவத்தையும் அன்பையும் சிறிதும் விடாது கைக் கொண்டால் சித்தர்கள் வந்தருளி மேல் நிலைக்கு தூக்கி விடுவர்.

ஸ்ரீகாக புஜண்ட பெருமானும் காவியம் 1000-ல்

''காரப்பா ஒளி கண்டயிடத்தைக் காரு
*கார்க்கியனும் வந்திடுவேன் ஞானசூரியன்
பேரப்பா சொல்லிடுவார் இடங்கள் சொல்வார்
பேர் பெற்ற சித்தர்களும் அடங்குவாரே*
அடங்குவர் உச்சியிலே அமர்வார் வந்து
அவர் பட்ட பாடதனைச் சொல்லிப் போவார்
முடங்குவார் பிரசோப துன்பம் போல
முனிகூட்டம் வந்திடுவார் உதவிசெய்ய''

என அருளுகின்றார்கள்.

*கார்க்கியன் — காகபுஜண்டர்

*அடங்குவாரே — அன்பெனும் பிடியால் அடங்குவார்கள்

ஸ்ரீ சட்டை முனிப்பெருமானும் முன்ஞானம் 100-ல்

"தானென்ற இடங்காட்டி நாதங்காட்டி
சாற்றுகின்ற மவுனத்தின் சார்புகாட்டி
வானென்ற வெளி காட்டி யறுதலமுங்காட்டி
வாய்மூடி ஆதிக் கதவையும் காட்டி
ஊனென்ற உடம்பைவிட்டு கேசரியுங்காட்டி
ஊமை நின்ற இடங்காட்டி யுரைக்கப் பண்ணி
கோனென்ற குருவென்றும் வாய் பேசலாமோ
குரும்பரே குரு சொல்ல இரண்டு மாமே" என்று

அருளுகின்றார்கள்.

குணங்குடி மஸ்தான் சாகிபு அவர்கள்

ஓலமிட் டோங்கா உன்னதக், கம்பம்
ஒன்றிட அருள்புரியவும், என்றும்
ஓசைமணி மண்டபஞ் சென்று நின்றொன்றுக்குள்
ஒன்றாக அருள் புரியவும்' என்றும்
'நாத நாதாந்தம் முழங்குமோர் தெய்வ
சந்நிதியில் விட்டருள் புரியவும்
தேசுதரு ஓசை மணிமா மண்டபத்தினுட்
சென்றிடற் கருள் புரியவும்'

என இந்த நிலையைக் குறிப்பிடுகின்றார்கள்

வள்ளல் பெருமானும்,

"ஓங்காட பீடத்தொளிர்கின்ற பாதம்
ஒன்றா யிரண்டாகி ஓங்கியபாதம்" என்றும்
(ஆடிய பாதம்)

"நாத முடிவில நடம்புரிந் தன்பர்க்குப்
போத மளிக்கின்ற பொன்னடிப் போதுக்கே"

என்றும் (அபயம் — அபயம்)

"நாத முடியா னென்று ஊதது சங்கே
ஞான சபையா னென்றூது சங்கே"

என்றும் — (கைவிடமாட்டான்)

ஓங்கார அணைமீது நானிருந்த தருணம்
உவந் தெனது மணவாளர் செவந்த வடிவகன்றே''

என்றும்

''நாதாந்த வரையுமெங்கணுயகனார் செங்கோல்
நடக்கின்ற தென்கின்றார் நாதாந்த மட்டோ''

என்றும் அனுபவமாலையில் உரைக்கின்றார்கள்.

12. பரம்பரவெளிநிலை அல்லது சிவசொப்பன நிலை.

இந்நிலையில் ஐந்தொழில் ஆற்றல் செய்யும் தெய்வங்களின் அண்டங்கள் அனுபவமாகும். அனைத்து உலகங்களுடன் தனித் தனியே நினைத்த மாத்திரத்தில் தொடர்பு கொள்ளலாம் பஞ்சபூதங்கள் நினைத்த மாத்திரத்தில் வசமாகும். ஆத்மாவின் முழுச் சக்தியினையும் இயல்பினையும் உணரும் நிலை இதுவே

இந்நிலை அனுபவத்தை **மாணிக்கவாசகப்பெருமான் திருவாசக திருஅண்டப்பகுதியில்**

''அண்டப் பகுதியின் உண்டைப் பிறக்கம்
அளப்பு அரும் தன்மை, வளம் பெரும் காட்சி
ஒன்றனுக்கு ஒன்று நின்ற எழில் பகரின்
நூற்று ஒரு கோடியின் மேற்பட விரிந்தன
இல் நுழை கதிரின் நுன் அணுப் புரைய
சிறிய ஆகப் பெரியோன், தெரியின்
வேதியன் தொகையொடு மால் அவன் மிகுதியும்
தோற்றமும் சிறப்பும் ஈற்றொடு புணரிய
மாப் பேர் ஊழியும், நீக்கமும் நிலையும்
சூக்கமொடு தூலத்து சூறை மாருதத்து
எறியது வளியின்'' எனக் குறிப்பிடுகின்றார்கள்.

வள்ளல் பெருமானும் மஹாதேவ மாலையில்

''அண்டங்கள் பலவாகி அவற்றின் மேலும்
அளவாகி அளவாத அதீதமாகி'' எனவும்

"அண்டவொருமைப் பகுதி யிருமையாம் பகுதிமேல்
ஆம் காரியப் பகுதியே ஆதி பல பகுதிகளனந்த
கோடிகளுண்டு" எனரும்

"ஒரு பிரமன் அண்டங்களடி முடிப் பெருமையே
உன்ன முடியா வவற்றின் ஓராயிரங்கோடி
மாலண்டம், அரனண்டம் உற்றகோடா கோடியோ"

என நடராஜபதி மாலையிலும் அனுபவத்தைக் குறிக்கின்றார்கள்

13. **சுத்த சிவ சாக்கிர நிலை:** இறைவனை உணர்ந்து கலந்து இன்புறும் நிலை இந்நிலையினையே 'சமரச சுத்த சன்மார்க்க சபை' என வள்ளல்பெருமான் குறிக்கின்றார் பஞ்சபூதங்களைக் கடந்தநிலை **மணிவாசகப்பெருமானும் திருஅண்டப்பகுதியில்**

"தன் நேர் இல்லோன் — தானே காண்க" எனவும்,
"ஒருவன் என்னும் ஒருவன் காண்க" என்வும்,
"சிவன் என யானும் தேறினேன் காண்க" எனவும்,
"நிச்சலும் ஈர்த்து ஆட்கொள்வோன் காண்க" எனவும்,

"மரகதக்குவா அல் மா மணிப் பிறக்கம்
மின் ஒளி கொண்ட பொன் ஒளி திகழ
திசை முகன் சென்று தேடினோர்க்கு ஒளித்தும்
முறையுளி ஒற்றி முயன்றவர்க்கு ஒளித்தும்
ஒற்றுமை கொண்டு நோக்கும் உள்ளத்து
உற்றவர் வருந்த உறைப்பவர்க்கு ஒளித்தும்
மறைத் திறம் நோக்கி வருந்தினர்க்கு ஒளித்தும்
இத்தந்திரத்தில் காண்டும் என்று இருந்தோர்க்கு
அத்தந்திரத்தில் அவ்வயின் ஒளித்தும்
முனிவு அற நோக்கி நனி வர கௌவி
ஆண் எனத் தோன்றி அலி எனப் பெயர்ந்து
வாள் நுதல் பெண் என ஒளித்தும், சேண்வயின்
ஐம் புலன் செலவிடுத்து அருவரை தோறும் போய்

துற்றவை துறந்த வெற்று உயிர் ஆக்கை
அரும் தவர் காட்சியுள் திருத்த ஒளித்தும்
ஒன்று உண்டு இல்லை என்ற அறிவு ஒளித்தும்
பண்டே பயில்தொறும் இன்றே பயில்தொறும்
ஒளிக்கும் சோரனைக் கண்டனம்"

என மிக அழகாக ஆழமாக 5ஆம் நிலையாகிய நிர்மல உறக்க நிலை தொடங்கி 17ம் நிலையாகிய சுத்த சிவ துரியாதீத நிலைவரை அடைந்த அனுபவங்களை அருள்கின்றார். இதனால் அன்றோ மாணிக்கவாசகப் பெருமான் வெட்ட வெளியில் ஜோதியாய்க் கலந்தார் படைக்கும், தவித்தோர்க்கும். ஐந்தொழில் ஆற்றுவோர்க்கும், அரிய நிலையை, இறை நிலையை நினைந்து, உணர்ந்து' நெகிழ்ந்து, அன்பே நிறைந்து அவன் அருளால் அவன்தாள் பணிந்து, அவன் நிலையை தான் அடைந்தார்.

14. **சுத்த சிவ சுழுத்தி நிலை:-** இறைநிலையில் இருக்கும் மிக ஆனந்த நிலை. தன்நிலை கனிந்து ஒன்றிய நிலை.

15. **சுத்த சிவ சொப்பன நிலை:-** கனிந்த நிலை முடிவில் இறையைச்சார்ந்து தானே அதுவாகிய நிலை. இந்நிலையினையே பொற்சபை எனக் குறிக்கப்படுகின்றது.

வள்ளல் பெருமானும் அனுபவமாலையில்

"காணாத காட்சியெல்லாம் காண்கின்றேன் பொதுவில்
கருணை நடம் புரிகின்ற கணவரையுட் கலந்தேன்" என்றும்
"துருவு பர சாக்கிரத்தைக் கண்டு கொண்டேன் பரம
சொற்பனங்கண்டேன் பரம சுழுத்தியுங் கண்டு
ணர்ந்தேன்

தனிப்படுமோர் சுத்த சிவசாக்கிர நன்னிலையில்
தனித்திருந்தேன் சுத்த சிவ சொப்பனத்தே சார்ந்தேன்"
என்றும் உரைக்கின்றார்கள்

ஸ்ரீ காகபுஜண்ட பெருமானும்

"நித்தியமாய் சேரும் நிலை சேர்ந்துகொண்டால்
வித்தகமாய் அந்நிலையில் நிற்கலாகும்

சத்தி சிவம் தானாகும் நிலையுமாகும்
சுத்த சிவ சொப்பனமாய் செப்பலாகும்''
எனக் கூறுகின்றார்கள்.

வள்ளல் பெருமானும் திருவருட்பாவிலே

''சிற்சபையும் பொற்சபையும் சொந்தமெனதாச்சு
தேவர்களும் மூவர்களும் பேசுவதென் பேச்சு'' என்றும்
(கையறிவிலாத)

''பொற்சபை புகுந்தோமென்று சின்னம்பிடி
புந்தி மகிழ்ந்தோமென்று சின்னம்பிடி'' என்றும்
திருவாளர் பொற்சபையிற் திருநடஞ் செய்தருள்வார்
சிற்சபையாரென்றனக்கு திருமாலை தொடுத்தார்''
என்றும் (அனுபவமாலை)

''தன் வடிவந்தானாகும் திருச்சிற்றம்பலத்தே
தனி நடஞ்செய் பெருந்தலைவர் பொற்சபை
யென்கணவர்''
என்றும் (அனுபவமாலை)

''வான் கண்ட பிரமர்களும் நாரணரும் பிறரும்
மாதவம் பண்ணிப்புரிந்து வருந்துகின்றாரந்தோ
நான் கண்ட காட்சியவர் கண்டிலரே உலகில்''
என்றும் (அனுபவமாலை)

''மனையணைந்து மலரணைமேலென்னை யணைந்தபோது
மணவாளர் வடிவென்றுமெனது வடிவென்றுந்
தனைநினைந்து பிரித்தறிந்ததில்லையடி யெனைத்தான்''
என்றும் (அனுபவமாலை)

''வான நாடரும் நாடருமன்றிலே வயங்கும்
ஞான நாடகக் காட்சியே நாம் பெறல்வேண்டும்
ஊன நாடகக் காட்சியாற் காலத்தை யொழிக்கும்
ஈன நாடகப் பெரியர்காள் வம்மினோ வீண்டே''
என்றும் (உய்வகைகூறல்)

"சுத்தநிலை அனுபவங்கள் தோன்றும் வெளியாகித்
தோற்றும் வெளியாகி யவை தோற்றுவிக்கும் வெளியாய்
நித்த நிலைகளினடுவே நிறைந்த வெளியாகி
நீயாகி நானாகி நின்ற தனிப்பொருளே"
என்றும் (அருள்விளக்கமாலை)

இந்நிலையை தெளிவாக உணர்த்துகின்றார்கள்.

16 **சுத்த சிவ துரிய நிலை:** தானே இறை நிலை அடைந்து அண்டமெல்லாம் தானாக உணர்ந்து, கலந்து, இன்புறும் நிலை வேற்றுமை கடந்த விமல நிலை எல்லாம் தான் ஆகிய நிலை, அல்லது தான் எல்லாம் ஆகிய நிலை, சிற்சபை நிலை.

இதையே திருமூலப்பெருமான்.

"அண்ணல் இருப்பிடம் ஆரும் அறிகிலர்
அண்ணலை ஆய்ந்து கொள்ளுவார்களுக்கு
அண்ணல் அழிவின்றி உள்ளே யமர்ந்திடும்.
அண்ணலைக் காணில் அவ்விவனாகுமே" என்றும்

"ஆதாரம் ஆறல்ல அப்பால் நடமல்ல
ஓதா ஒளியல்ல உன் மந்திரமல்ல
வேதாகமத்தில் விளங்கும் பொருளல்ல
சூதானநந்தி சொல்லு பதேசமே" என்றும்

உருக நினைப்பவர்க் குள்ளூறுஞ் ஜோதி
உருக நினைப்பவர் ஊழியுங் காண்பர்
உருக நினைப்பவர் உம்பரு மாவர்
உருக நினைப்பவர் உலகத்தில் யாரே" என்றும்

"ஒளியை யறியில் உருவும் ஒளியும்
ஒளியும் உருவும் அறியில் உருவாம்
ஒளியின் உருவம் அறியில் ஒளியே
ஒளியும் உருக உடனிருந்தானே"
என்றும் உரைக்கின்றார்.

"ஒழிந்தேன் பிறவி உறவென்றும் பாசம்
கழிந்தேன் கடவுளும் நானும் ஒன்றானேன்
அழிந்தாங்கு இனிவரும் ஆக்கமும் வேண்டேன்
செழுஞ்சார் புடைய சிவனைக் கண்டேனே"

என்றும் கூறி சுத்த சிவ துரிய நிலையை அடைந்தால் எல்லாம் தானாகிய சிற்சபை நிலையை உணர்த்துகின்றார்கள்

வள்ளல் பெருமானும் அனுபவமாலையில்.

"சுத்த சிவ துரிய நிலையதுவாய்ச்
சிவதுரியாதீதத்தே சிவமயமாய் நிறைந்தேன்
இனிப்புறு சிற்சபையறையைப் பெற்ற பரிசதனால்
இத்தனையும் பெற்றிங்கே இருக்கின்றேன்"

என உரைக்கின்றார்கள். இவ்வனுபவத்தை வலியுறுத்தும் பாடல்கள் திருவருட்பாவில் நிறைந்து வழிகின்றன. இடவிரிவை யஞ்சி இங்கே அவை கூறப்படவில்லை.

17. **சுத்த சிவ துரியாதீதநிலை** - ஐந்தொழில் ஆற்றலும் தன் வசம் கைவரப் பெற்றநிலை, முடிவான நிலை, 65 சித்திகளையும் உணர்ந்த நிலை.

18. **ஜோதி நிலை:-** இதுவே ஞான தேகம் பெற்ற, என்றும் அழியா இறை நிலை. முடிந்த நிலை இதுவே. எல்லா நிலைகளுக்கும் காரணமாகவும், எல்லா நிலைகளையும் அடக்கியதாகவும், உள்ள நிலை சத்து, சித்து, ஆனந்தம் நிறைந்த நிலை. ஞான சபை நிலை

இந்நிலைகளை படிக்கும் போதே, ஆச்சரியமும், ஆனந்தமும் உண்டாகும் என்றால், நிலைகளை அடைந்தால் இன்பத்திற்கு எல்லையினைச் சொல்ல முடியுமா!

இந்நிலைகளை சித்தர்கள் அன்றி வேறு யாரால் காட்டுவதற்கோ, உணர்த்துவதற்கோ இயலும்? 12 நிலைகளுக்கு மேல் உள்ள நிலைகளோ, வேதங்களுக்கும் எட்டாத நிலை விமலன் அடிசேர்ந்தார்க்கு, விமலன் அருளால் காட்டும்நிலை. இவ்வளவு

நிலைகளையும் உணர்வதற்கு அடிப்படையாக இருப்பது நம்முள் இருக்கும் பிராண சக்தியே என்பதை மறந்துவிடாதீர்கள். பிராண சக்திக்கு உறைவிடம் விந்து, நாத சக்தி, என்பதனையும் மறந்து விடாதீர்கள்.

மேற்கண்ட 18 நிலைகளையும் அடைந்து இறைவடிவம் பெறவே மனித தேகம் வழங்கப்பட்டுள்ளது. இந்நிலைகள் தேவர்க்கும் அரியது, மனிதர்க்கும் உரியது.

பிராண சக்தி எப்போது முழுமையாக வெளிப்படும்? விடாத பயிற்சி, தவமுறையைக் கைக்கொண்டு இறைவனிடத்தில் இணையிலாத அன்பைக்கொண்டு, மனமுருகப்பாடி, தொழுது, அந்நிலையினை அந்நிலையில் உணர்ந்தாலே இயலும்.

தெய்வ பக்தி, உருக்கமின்றி இயற்றப்படும் தவம் 11 வது நிலை வரை தரலாம். ஆனால், அதற்கு மேல் உள்ள உரைமனம் கடந்த வெளியை இறையருளால் மாத்திரமே அடைய இயலும். அன்பும், உருக்கமும், உயிர்களிடத்துக் காட்டும் மெய்யான கருணையுமே இறையருளை முழுமையாக ஈட்டித்தரும்.

ஆகவே, ஜீவர்களிடத்து நேசம் கொள்ளுங்கள். மேலும் ஜீவ தயாபரியாகிய, அருட்பெருஞ்ஜோதியாகிய ஆண்டவன் கருணைக்கு மன்றாடுங்கள், அழுது தொழுங்கள். அவன் நம் மன்றாகிய புருவ மத்தியில் ஆடி, நாடி அருள்வான்.

மீண்டும் உங்கள் கவனத்திற்கு

1 அதிகாலை தியானம் செய்யும்போது காலைக் கடன்களை முடித்து (அதாவது மலஜல உபாதிகளை முடித்து) தியானம் ஆரம்பிக்கவும்

2 உணவு சாப்பிட்ட பின்பு தியானம் செய்வதென்றால் மூன்று மணி நேரம் கழித்தே செய்யவும்.

3 முடிந்த அளவு அன்னதானம் செய்யுங்கள்.

4 முடிந்த அளவு அடுத்தவர்க்கு உதவி செய்யுங்கள்.

5 சாதுக்களுக்கு பசியாற்றுதல் உடை கொடுத்தல், முதலியவற்றை இயன்றால் வழங்கலாம்.

6 இறைவனிடத்து மாறாத அன்பைச் செலுத்துங்கள். மனமுருகப் பாடுங்கள். இவை உங்களை ஏறு நிலைமிசைக்கு ஏற்றும்

7 குருவிடத்து உண்மையாக நடந்து கொள்ளுங்கள். தந்தையாக அவரை நினைந்து வழிபடுங்கள், தொண்டு செய்யுங்கள்.

8 உங்களுக்கு ஏற்படும் சந்தேகங்களை, குறைகளை ஒரு குறிப்புத்தாளில் அல்லது தினசரி கையேட்டில் குறித்து வைத்துக் கொண்டு, குருவிடம் காட்டி தெளிவு பெறுங்கள்.

9 குருவிற்கும், மகான்களுக்கும் செய்யும் தொண்டும் முதியோர்க்கும், உடல் ஊனமுற்றோர்க்கும் செய்யும் உதவியும் உங்களை அன்புருவாக்கி இறை நிலைக்கு ஏற்றும்.

10 உணவு உண்ணும் போதும், நீர் அருந்தும் போதும், முதலில் எடுத்துக்கொள்ளும் பகுதியை புருவமத்திக்கு நேராகக் காட்டி குருவார்ப்பணம், ஆத்மார்ப்பணம், சிவார்ப்பணம் என்று கூறிவிட்டு (மனதிற்குள்ளும் கூறலாம்) உண்ணத் தொடங்குங்கள்.

11 உங்களுக்கு வழிக்காட்டும் குரு, இறை நிலையை, சித்தி நிலையை அடைந்தவராக இருக்கவேண்டும். இல்லையேல் திருமூலப்பெருமான் கூறியது போல் 'குருடும் குருடும்' குருட்டாட்டமாடி, குருடும் குருடும் குழிவிழுமாறே! என்றது போல் ஆகிவிடும்.

12 ஆரம்ப நிலையில் உங்களுக்கென்று ஒரு தெய்வ உபாசனை வைத்துக்கொளளுங்கள். நிலையடைந்தவுடன், உருவ வழிபாடு நீங்கி. ஒளி நிலையைக் காட்டும். ஆரம்ப நிலையில் அருவமாகத் தியானித்தால் சுழுத்தியிலிருந்து மீளுவது வெகு கடினம்.

13 புகைபிடித்தல், மது அருந்துதல், சூதாடுதல் வெற்றிலை பாக்கு போடுதல், மூக்குப் பொடியிடுதல், கஞ்சா புகை

பிடித்தல் இந்த பழக்கங்கள் இருக்குமானால் முற்றிலுமாக விட்டு விடுங்கள்.

14 மதுப்பழக்கம், போதைப் பழக்கங்கள் இவற்றை நீக்க முடியவில்லையென்றால் குருவினை நாடுங்கள். இவற்றை சுலபமாக அவர் நீக்கி வைப்பார் அல்லது நீக்கும் வழியைக் காட்டுவார்.

15 மதியம் உணவு உண்டவுடன், சிறிதுநேரம் படுத்து எழுந்திருக்கலாம். ஆனால், பகல் உறக்கம் கூடாது

16 திருமணமாகியிருந்தால் அதிக பட்சம் ஒரு மாதத்திற்கு நான்கு முறைக்குமேல் உடலுறவில் ஈடுபடாதீர்கள். மாதம் ஒரு முறையே சிறப்பு.

17 சித்தர்கள் நூல்களை படியுங்கள். தேவாரம், திரு அருட்பா, திருவாசகம், திருப்புகழ், ஆழ்வார்கள் இயற்றிய நூல்கள், பைபிள், திருக்குரான், ஆகிய நூல்களை ஆழ்ந்த ஈடுபாட்டுடன் படியுங்கள். இவை உங்கள் நெறிக்கு மிகவும் உதவியைத்தரும்.

18 சித்தர்கள் அடங்கியிருக்கும் ஜீவ சமாதி பீடங்களுக்குச் செல்லுங்கள். தமிழகத்தில் பல்வேறு இடங்களில் உள்ளன. உதாரணமாக, சென்னையில் திருவொற்றீஸ்வரர் ஆலயம், அங்கேயே அருகில் பட்டினத்தார் ஆலயம், தண்டையார் பேட்டை திருவருள் குணங்குடி மஸ்தான்தர்க்கா, மைலாப்பூர் கபாலீஸ்வரர் ஆலயம், முண்டகக் கன்னியம்மன் ஆலயம், திருவான்மியூர் மருந்தீஸ்வரர் ஆலயம், கொரட்டூர் ஜம்பு கேஸ்வரர் ஆலயம், திருமுல்லைவாசல் மாசிலாமணீஸ்வரர் ஆலயம், பூந்தமல்லி அருகில் திருமிழிசை திருமிழிசையாழ்வார் ஆலயம், அரக்கோணம் அருகில் திருவாலங்காடு ரத்தினசபாபதி ஈஸ்வரர் ஆலயம், திருவேற்காடு கருமாரியம்மன் ஆலயம், மாங்காடு ஆலயம் மற்றும் அருகில் திருத்தணி, காளகத்தி, திருப்பதி இவையாவும் சித்தர்கள் அடங்கி அருளும் சிறப்புமிகு தலங்களே. இன்னும் சென்னையிலும் அதைச்சுற்றியும், பல் ஜீவ

சமாதிகள் உள்ளன, கேட்டு ஆய்ந்தறிக. ஸ்ரீரங்கத்தில் ஸ்ரீராமானுஜரும், சீர்காழி, ஸ்ரீரங்கம் ஆகிய இடங்களில் சட்டமுனியும் (சீர்காழி சட்டநாதர் ஆலயம்), சிதம்பரம், திருவாவடுதுறை ஆகிய இடங்களில் திருமூலதேவரும் இருந்து அருள் புரிகின்றனர்.

திருவாவடுதுறை நரசிங்கம்பேட்டைக்கருகில் (மயிலாடுதுறை கும்பகோணம் மார்க்கம்) உள்ளது. இங்குதான் சிறப்புமிகு திருவாவடுதுறை ஆதீனம் அமைந்துள்ளது. இங்கே ஸ்ரீ மாளிகை தேவரின் சமாதி பீடமும் உள்ளது.

இதற்கு அருகிலே திருவிடைமருதூர் உள்ளது. இங்கு ஸ்ரீமகாலிங்கேஸ்வரர் ஆலயம் உள்ளது இங்கு ரோமரிஷி, நாரதர் ஜீவ சமாதியில் இருந்து அருள்கின்றனர். இங்கு தல விருட்சமாக உள்ள மருத மரத்தினருகில் இருந்து வாசிலயம் செய்தால் இதை உணரலாம். இங்கிருந்து பத்து கி.மீ தூரத்தில் கும்பகோணம் உள்ளது. இங்கே கும்பேஸ்வரர் ஆலயம் உள்ளது. இங்கு அகத்தியப்பெருமான் அருளுகின்றார். இதற்கு அருகிலே சாதாரவீதி என்ற தெரு உள்ளது. இங்கே சிவவாக்கியராக இருந்த திருமழிசையாழ்வாராகிய பெருமான் ஜீவசமாதி கொண்டு அருள்கின்றார்.

குடந்தைக்கு அருகில் உள்ள திருப்பனந்தாள் ஆதீன மலாடயத்திலும் சித்தர்கள் ஜீவ சமாதியிலிருந்து அருள்கின்றார்கள். இதற்கு அருகில் திருபுவனம் உள்ளது. இங்கு விராலி மலைச் சித்தர் ஜீவ சமாதியில் அருள்கின்றார்.

திருவிடைமருதூருக்கு அருகில் கோவிந்தபுரம் உள்ளது. இங்கே ஸ்ரீ போதேந்திராள் ஜீவசமாதியிலிருந்து அருள்கின்றார். ஆடுதுறை, குத்தாலம் மார்க்கத்தில் கதிராமங்கலத்தில் வன துர்க்கை ஆலயம் உள்ளது. இங்கு அகத்தியர் அருள்கின்றார். மயிலாடுதுறையில் மயூரநாதர் ஆலயம் உள்ளது இங்கு காலங்கி நாதரும், மற்றும் பல சித்தர்களும் அருள்கின்றார்கள். மயிலாடுதுறைக்கு அருகில் தருமபுர ஆதீனம் உள்ளது. இங்கும் பல

சித்தர்கள் ஜீவ சமாதியிலிருந்து அருள்கின்றார்கள். திருக்கடை யூரிலும் காலங்கிநாதர் அருள்கின்றார்.

மாயவரம், சீர்காழி மார்க்கத்தில் வைத்தீஸ்வரன் கோவிலில் மருந்தீஸ்வரர், முத்துக்குமரசுவாமி ஆலயம் உள்ளது. இங்கே தல விருட்சமாகிய வேப்பமரத்தினடியில் தன்வந்திரியின் ஜீவ சமாதியும், ஆலயத்தினுள் வசிஷ்டரின் ஜீவ சமாதியும் அமைந்து அருள் ஒளி பாய்ச்சுகின்றது. சீர்காழி, சிதம்பரம் மார்க்கத்தில் கொள்ளிடத்திலிருந்து. 4கி.மீ தூரத்தில் ஆச்சாள்புரம் உள்ளது. இங்கே சத்குரு ஸ்ரீகாகபுஜண்டர் அருள்கின்றார். திருஞானசம்பந்தர் ஜோதியில் கலந்த ஆலயம் இங்குள்ளது. வடலூரிலிருந்து சுமார் ஐந்து கி மீ. தூரத்தில் மேட்டுக்குப்பம் உள்ளது. இங்கே அருட்பிரகாசர் இராமலிங்க வள்ளலார் ஜோதியில் கலந்த சித்தி வளாகம் உள்ளது. தவறாது கண்டு களித்து அருள் பெற வேண்டிய இடம். நெய்வேலிக்கருகில் விருத்தாசலம் உள்ளது. இங்கே பாம்பாட்டிச் சித்தர் ஜீவ சமாதி கொண்டு அருள்கின்றார். திருவாரூர், நாகை சாலைக் கருகில் எட்டுக்குடி ஸ்ரீசுப்ரமண்யர் ஆலயத்தில் தல விருட்சத்தின் அருகில் வால்மீகி ஜீவ சமாதிகொண்டு அருள்கின்றார். இதனருகில் சிக்கல் சிங்காரவேலன் சந்நிதியில் ஸ்ரீபோகநாதரும், வசிஷ்டரும், மற்றும் பல சித்தர்களும் அருளாட்சி செய்கின்றார்கள். அகப்பேய் சித்தரும் எட்டுக்குடியிலும் தஞ்சைக்கருகில் திருவையாற்றிலும் அருள்புரிகின்றார்கள். தஞ்சையிலும், திருச்சியை அடுத்த கரூரிலும் கருவூரார் எனப்படும் கருவூர்த்தேவர் அருள் புரிகின்றார். திருச்சி திருவானைக்காவலில் ஸ்ரீ காகபுஜண்டரும் அருள்புரிகின்றனர் நாகப்பட்டினத்தில் நாகை நாதர் ஆலயத்தில் அழுகண்ணரும், காசிபரும் வரதரும் அருள்புரிகின்றனர்.

நாகைக்கருகில் பொய்கைநல்லூரில் ஸ்ரீ கோரக்கநாதரும், அருகில் புஜண்டவனத்தில் ஸ்ரீ காகபுஜண்டரும், நவநாதாக்களும் அருள்புரிகின்றனர். நாகப்பட்டினம் அருகில் நாகூர் மீரான் சாகிப், அலாவுதீன் ஆண்டவர் தர்க்காவிலிருந்து அருள்புரிகின்றனர்.

மதுரையில் ஸ்ரீ மீனாட்சியம்மன் ஆலயத்தில் சுந்தரானந்தர் அகத்தியர் அருள்புரிகின்றனர். அருகிலே அழகர்மலையில் பதஞ்சலியும், ராமதேவர், யாக்கோப்பு என்ற தேரையரும், பழமுதிர்சோலையில் ஸ்ரீ போகநாதர், கமலமுனியும் அருள் கின்றனர். மதுரைக்கருகில் திருப்பரங்குன்றத்தில் ஸ்ரீபோக நாதரும், மலைஉச்சியில் மச்சமுனியும், சிக்கந்தர் பாதுஷா ஒலியுல்லாவும் அருள்கின்றனர்.

திருச்செந்தூரில் ஸ்ரீ போகநாதர், புண்ணாக்கீசர், காசிபர் ஆகியோர் மாபெரும் திருவருள் புரிகின்றார்கள். இங்கே எம்பெரு மான் சுப்ரமண்யர் சந்நிதிக்கருகில் இடதுபுறத்தில் சிறிய கதவுண்டு. இதன் வழியே உள்ளே சென்றால் குகையினுள் பஞ்ச லிங்க வடிவாக ஐந்து சித்தர்கள் இருப்பதையும், அக் குகைக்குள் சூரிய ஒளி உள்ளே புடிவதையும் கண்ணாரக் கண்டு அருள் பெறலாம்.

திருச்செந்தூருக்கு அருகில் காயல்பட்டினம் உள்ளது, இங்கு பல சித்தர்களும், ஒலிமார்களும் அருளும், பொருளும் அள்ளி வழங்குகின்றார்கள். தரிசித்து இன்புறுக.

கன்னியாகுமரிக்கு அருகில் சுசீந்திரத்தில் விஸ்வாமித்திரர், வசிஸ்டர், மிருகு முனிவர் ஆகியோர் அருளுகின்றனர். பழனியிலுள்ளது, போல், இங்கு நவபாஷாணத்தால் உள்ள சிவலிங்கமுள்ளது. தரிசித்து அருள்பெறுக. சுசீந்தரத்திற்கு அருகில் மருந்துமலை உள்ளது. இங்கு காகபுஜண்டரும், நவநாதாக்களும் அருள்பாலிக்கின்றனர். நாகர்கோவிலுக்கருகில் 11 கி.மீ. தூரத்தில் திருவனந்தபுரம் செல்லும் சாலையில் தக்கலை உள்ளது- இங்கு கேட்டதை வழங்கும், இறை வள்ளல் பீர் அப்பா எனப்படும் பீர் முகமது தர்க்கா உள்ளது. இரவு, பகல் தங்கி தொழுது கண்கூடாய் அருள் பெறலாம். இராமேஸ்வரத்தில் பதஞ்சலி முனிவரும், இங்கிருந்து இராமநாதபுரம் செல்லும் சாலையில் இராமநாதபுரத்திலிருந்து சுமார் 12 கி மீ. தூரந்தில் உத்திர கோசமங்கை உள்ளது. இங்குள்ள தலவிருட்சமாகிய இலந்தை மரத்தடியில் காகபுஜண்டர் ஜீவ சமாதியில் இருந்து ஞானச் செல்வத்தை வாரி வழங்குகின்றார்.

மற்றும் திருக்கழுகுன்ற ஆலயத்தில், உச்சியில் ஸ்ரீகோரக்கரும், காஞ்சிபுரத்தில் கடுவெளிச்சித்தர் காளங்கிநாதர், மற்றும் பல சித்தர்களும் அருளை வாரி வழங்குகின்றார்கள்.

திருவாரூரில் கமலமுனி. சுந்தரானந்தர், இடைக்காடரும், திருவண்ணாமலையில் தேரையர், இடைக்காடர். கௌதம மகிரிஷி, நந்தீஸ்வரர், சுப்ரமண்யர். அகப்பேய் சித்தர், மச்சமுனி மற்றும் எண்ணிலடங்கா சித்தர்களும் ஜீவசமாதியில் இருந்து அருள்கின்றனர். திருவண்ணாமலைக் கார்த்திகை மாத பௌர்ணமியன்று உள்ளன்போடு சென்றால், மானிட வடிவில் வந்து இன்றும் சித்தர்கள் காட்சிக் கொடுத்து காத்து இரட்சிக்கின்றனர். சத்குருநாதர் ஸ்ரீ காகபுஜண்டரின் ஜீவசமாதிகள் பல்வேறு இடங்களில் உண்டு. விபரம் மற்றொரு பகுதியில் வரும்.

சேலம். நாமக்கல் (வழி சேந்தமங்கலம்) சாலைக்கருகில் கொல்லிமலை என்னும் சதுரகிரி அமைந்துள்ளது. தென்காசிக்கு அருகில் திருகுற்றாலமலை அமைந்துள்ளது. பாபநாசத்திற்கு அருகில் பொதிகைமலை அமைந்துள்ளது மதுரை ஸ்ரீவில்லிபுத்தூர் சாலைக்கருகில் (தாணிப்பாறை வழி) சுந்தரமகாலிங்கமலை என்னும் சதுரகிரி அமைந்துள்ளது. பக்தியோடு, உண்ணுணர்வோடு இம்மலைகளுக்குச் சென்று தங்கி வந்தால் சித்தர்களின் அருளை, சிவனருளை முழுமையாகப் பெறலாம்.

கொல்லிமலையில் ஸ்ரீ அறைப்பள்ளீஸ்வரர் ஆலயம் (குகையில் குடிகொண்ட ஈசன்), பெரியண்ணசாமி ஆலயம், சோரமடையான் ஆலயம், எட்டுக்கை அம்மன் ஆலயம், ஆகிய ஆலயங்களும் காகபுஜண்டர் குகை, அகத்தியர் குகை, பாம்பாட்டி சித்தர், புலிப்பாணி குகை, காலங்கிநாதர் குகை, கன்னிமார் குகை, மற்றும் கோரக்கர் குன்றம் ஆகிய இடங்கள் சித்தர்கள் வழி செல்லும். நாம் தரிசித்து, தங்கியிருந்து அருள் பெற வேண்டிய இடங்கள்.

குற்றாலமலையில் அருள்மிகு செண்பகாதேவி ஆலயமும், வாலைக்குகை என்று வழங்கும் தட்சணாமூர்த்தி குகை, அகத்தியர் குகை, ஔவையார் குகை, கோரக்கர் குகை, புஜண்டர்

குகை, தேனருவியில் உட்புறத்தில் உள்ளது. பரதேசிப்பாறை ஆகிய இடங்களும் தரிசித்து தங்கி, அருள்பெற வேண்டிய இடங்கள்.

இவ்வாறு பல அருள் சுரக்கும் ஆலயங்களும், சித்தர்கள் குகைகளும் பலவாக தமிழகத்திலும் மற்றும் வெளிமாநிலங்களிலும் உள்ளன. அடியேன் அடிக்கடி சென்று அருள் அனுபவம் பெற்ற இடங்களை மட்டும் குறித்துள்ளேன். மற்ற இடங்களையும் கேட்டுத்தெரிந்து, தெளிந்து இன்புறுக.

தீவிர சாதனையாளருக்கான தியானம்.

சித்தர் நெறிபுகும் சிவநெறிச் செம்மல்களே! பல பிறவிகளில் விட்டகுறை, தொட்டகுறை உள்ளதனால் இங்கே நாம் சந்திக்கின்றோம் சிந்திக்கின்றோம், பின் சீரிய சிவயோகமாகிய ராஜயோகம் கைவரப் பெற்று சித்தியடைகின்றோம். இங்கே கூறப்படும் பயிற்சிகளை முழுமையாக, கூறப்படும் முறை தவறாது தொடர்ந்து செய்து வந்தால் அருளும் பொருளும் நிறைவாய்ப் பெறலாம். அதற்குமேலாக ஜீவசமாதிநிலையை சுலபமாகப் பெற்றின்புறலாம். இவ்வுடலில் இருக்கின்றபோது இறப்பாகிய மரணத்தைக் கற்று, மரணத்தை வென்று, இறவா நெறி பெற்று, இன்புறலாம். குருவருளும், திருவருளும் ஒன்றாய்ச் சேர்ந்து தெருளளித்தால் சுத்த. பிரணவ. ஞான தேகங்களைப் பெற்று இறைநிலை எய்தலாம்.

இங்கே கூறப்படும் பலபகுதிகள் சித்தர்களால் இரகசியமாய் போதிக்கப்பட்டது. இதன் விபரம் முன்பே எழுதியுள்ளோம். குருவருள் உணர்த்தி ஆணையிட்டதின் கருணையால் இப்போது உலகிற்கு இது வெளிப்படுத்தப்படுகிறது.

இதிலே உடலைப் பேணிவளர்க்கும் முறையும், உள்ளத்தினை உள்ளபடி உணர்ந்தின்புறும் உளவும், உள்ளமாகிய மனதினை மாய காரிய சேட்டை நீக்கி ஓயாக்கவலை ஒழித்து இறைவனின் சேயாய்ச் சேர்க்கும் நெறியினையும் பார்க்கப் போகிறோம். இவையெல்லாம் தாயினும் சாலப்பரிந்து குருநாதன் எனக்கு காட்டி பிறவி நோயை நீக்கியதாகும். நீங்களும் இதை அடையும்படி,

நான் அடைந்ததை அப்படியே விளக்கியுள்ளேன். நீங்களும் அடையலாம் என்பதற்கு சாட்சியாய் அடியேனும் இருக்கின்றேன். 65 சித்திகளையும், குருவருளால் நிறைவாய்ப் பெற்றேன். பெருமைக்காக கூறவில்லை. இதன் அருமையை உணர்ந்து நீங்களும் ஆர்வத்துடன் பழக வேண்டும் என்பதற்கே கூறுகின்றேன்.

யாம் அடைந்த சித்தி நிலைகளை உடன் பழகிய மெய் அன்பர்கள் அறிவர்.

நம்முடைய சித்தர்முறை தியானத்தில் என்ன சிறப்புகள்?

1. பல்லாண்டுகளில் அடையும் வாசி சித்தியை, முறையாய் பயின்றால் ஒரு வருடத்திற்குள்ளேயே பெறலாம்,

2. ஐந்து ஆண்டுகளுக்குள்ளேயே பல நிலைகளை சித்தி செய்து விடலாம்.

3. மணி, மந்திர, ஔஷதங்களால் பல பயன்களைப் பெறலாம்.

4. குடும்பம் முழுமையும் ஆரோக்கியமும், மன அமைதியும் பெறலாம்.

5. சாகாக் கல்வியை முறையாக, செம்மையாக பயிலலாம்.

6. மந்திர சக்தியால், மனோசக்தியால் பல நோய்களை நீக்கலாம்.

7. சந்நியாசம் கொள்ளத் தேவையில்லை. தன் கடமைகளை ஆற்றி லௌகீகத்தில் இருந்து கொண்டே நிலைகளை அடையலாம்.

8. யோகம் இயற்றும் போது, இதனால் வரும் தடைகளை நோய்களை அறிந்து நீக்கலாம்.

9. உலக நன்மைக்காகவும், நம் தேச நன்மைக்காகவும் கூட்டுத் தியானம் செய்வதால் நாடு செழிப்புறும்.

இன்னும் அநேகக சிறப்புகள் உள்ளன. அனுபவத்தால் தெளிக.

1. முன் பகுதியில் கூறியது போல் நாடி சுத்தி பத்து முறைகள் செய்க

2. மனமுருகப் பாடு. உள்ள நெகிழ்ச்சியினைப் பெறுக.

3. சித்தாசனத்தில் அல்லது பத்மாசனத்தில் அமரவும்.

4. நினைவினை புருவ மத்தியில் சேர்க்கவும், இரண்டு நிமிடங்கள் அங்கே ஒளியினைத் தியானிக்கவும். இதன்பின்பு

5. மூலாதாரத்தில் 'ஓம்' என்ற ஒலியை நினைத்து, மெல் லென மூச்சு உள்ளவரை உரைத்தபடியே முதுகுத்தண்டின் மேல் ஒளியோடு மேல் ஏற்றவும். சுவாதிஷ்டானம் வரை

6. இப்போது சுவாதிஷ்டான பகுதியில் 'இம்' என்ற ஒலி யைச் சேர்த்து மூச்சு உள்ள வரை உரைத்துக் கொண்டே ஒளி யும் கூடச் சேர்த்து முதுகுத்தண்டிலே மேலே மணிபூரகம் வரை ஏற்றி அங்கு நிறுத்தவும்.

7 இப்போது மணிபூரகத்தில் 'தா' என்ற ஒலியை எழுப்பி மூச்சு உள்ளவரை நீட்டிச் சொல்லி ஒளியையும் பாவனையோடு அநாகதப் பகுதிவரை யேற்றவும்.

8. அநாகதத்தில் இவ்வாறே 'லா' என்ற ஒலியை எழுப்பி மூச்சு உள்ளவரை நீட்டி விசுத்தி வரையேறவும், தீப ஒளி போன்ற ஒளியையும் கூடவே முதுகுத்தண்டில் பாவனை செய்து இதனு டன் ஏற்றவும்.

9. விசுத்தியில் 'ஹீ' என்னும் ஒலியை எழுப்பி மூச்சு உள்ள வரை நீட்டிச் சொல்லி முன்போல ஒளி பாவனையையும் சேர்த்து முதுகுத்தண்டின் முடிவில் (கழுத்தில் இருந்து) இருந்து நேராக பிடரி, தலை உச்சி வழியாக புருவ மத்தியாகிய ஆக்ஞை யில் நிறுத்தி ஹூ என்ற ஒலி எழுப்பி நீட்டிச் சொல்லி ஒலியினை தீவிரமாக இங்கு உணர்ந்து பார்க்கவும்.

10. பின்பு மீண்டும் புருவமத்தியில் நினைவினை சிதறாது நாட்டி தீபஒளியை பாவனையால் கொண்டு வரவும். ஒளி தோன்றியவுடன் ஓம், இம், தா, லா, ஹீ, ஹா என் மனதிற்குள்ளேயே நீட்டி வாய், உதடு அசையாமல் உரைக்கவும். புருவமத்தியிலிருந்து நினைவும், ஒளியும் தவறக்கூடாது இரண்டு நிமிடம் புருவமத்தியிலேயே இருக்கலாம். பின்பு புருவ மத்தியிலிருந்து பிடரி, கழுத்து, முதுகுத்தண்டு வழியாக பாவனை யில் கீழ்இறங்கி முன்போல் மூலாதாரத்திலிருந்து படிப்படியாய் புருவமத்திக்கு ஏறவும். இப்படி ஒருமுறை மூலாதாரத்திலிருந்து புருவமத்திக்கு ஏறுவதற்கு ஒரு நிமிடம் எடுத்துக்கொள்ளவும் மேலிருந்து கீழ் இறங்குவது பத்து வினாடி முதல் இருபது வினாடி காலத்தில் வரலாம்.

இவ்வாறு பத்து முறை செய்ய வேண்டும்.

11. பின்பு மேலே கூறியது போல புருவமத்தியில் இந்த ஒலிகளை மனதால் எழுப்பி, தீப ஒளியில் மனதை நிறுத்தி முப்பது நிமிடத்திற்கு குறையாது தியானம் செய்யவும்.

தியானம் முடித்தவுடன் தனக்கும் தன் குடும்ப நலனிற்கும் நாட்டின் நலனிற்கும் தியானம் செய்யுங்கள். இப்போது பயிற்சி யினை முடித்து கால்களை நன்றாக நீட்டி ஓய்வு (இரண்டு நிமிடம்) எடுங்கள்.

12. தியானம் முடிந்து எழுங்கள்.

பயிற்சிக்கு உதவியாக சில குறிப்புகள்.

1. ஆதாரங்களின் இடத்தைத் தெரிந்துகொண்டு இதை நன்றாக மனதில் பதிய வைத்து பயிற்சியைத் தொடங்குங்கள். (படங்கள் பாகம்-2-ல் காண்க)

2 ஒலியோடு மேலேற்றும்போது தீப ஒளியை அல்லது பிரகாசமான நட்சத்திரத்தினையும் பாவனை செய்து அதனுடன் மேலே ஏற்றவும்.

3. எக்காரணம் கொண்டும் முதுகுத்தண்டு, கழுத்து இவற்றை வளைக்கக் கூடாது.

4. பத்மாசனத்தில் அமர்ந்தால் முதுகுத்தண்டு நிமிர்ந்து நிற்கும். முயன்று பழகுங்கள்.

5. புருவ மத்தியில் தியானம் செய்யும்போது ஒளியினை விட்டு நினைவு பிரியாமல், ஒளியையும் அதனுடன் சேர்த்து தியானம் செய்யவும். இது மிக மிக முக்கியம்.

6. நினைவினை விட்டுவிட்டால், பலன் முழுமையாக கிடைக்காது (முன்பகுதியில் நினைவைப்பற்றிய காகபுஜண்டர் பாடலைப் பார்க்கவும்).

7. புகைப்பழக்கம், கஞ்சா, போதைப்பழக்கங்கள் இருந்தால் முற்றிலும் விட்டுவிடுங்கள். புலால் முற்றிலும் நீக்கவும்.

8. மூன்று வேளை உணவு தவிர, இடையிடையே காபி, டீ நொறுக்குத்தீனி இவற்றைத் தவிருங்கள்.

9. மலச்சிக்கல் வராமல் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள். (இருந்தால் நீக்கிட பின் அத்தியாயம் பார்க்கவும்.)

10. வாயுத்தொல்லை இருந்தால் நீக்க பின் அத்தியாயம் பார்க்கவும்.

11. பயிற்சியினைத் தவறாது 48 நாட்கள் செய்யவும். ஒரு நாள் விட்டுவிட்டாலும் பலன் மிகக் குறைந்துவிடும்.

12. காலை அல்லது மாலை தவறாது செய்யவும். இரு வேளையும் செய்தால் மிகச் சிறப்பு.

13. நடு இரவு 11.30க்குமேல் செய்தால் நல்ல பலன்தரும். அப்படிச் செய்வதென்றால் இரவு 8.30க்குள் சிறு உணவாக, பாலுடன் முடித்துக் கொள்ளவும்.

14. 30 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள் தாது புஷ்டி லேகியம் அயச்செந்தூரம், அப்ரேக், தங்கம் முடிந்தால் சேர்க்கவும்.

15. கீரைவகைகளை சேர்க்கவும். அதுவும் மதியம் இரண்டு மணிக்கு முன்பு சேர்க்கவும்.

16 இரவில் தயிர், கீரை சேர்க்கக்கூடாது. ஏனென்றால் மலங்கட்டும், கபத்தை உண்டுபண்ணும்.

17. வாயுப் பதார்த்தங்களையும், முள்ளங்கி, தோல் நீக்கிய உருளைக்கிழங்கு, வாழைக்காய் முற்றிலும் தவிர்க்கவும்.

18. உருளைக்கிழங்கு தோல் நீக்காமல் சேர்த்துக்கொள்ள லாம்.

19. ஓய்வு நேரங்களில் முன் பகுதியில் குறிப்பிட்ட நூல்களில் பிடித்தமானவற்றை படிக்கவும்.

20. தனியான இடம் கிடைத்தால் வாய் விட்டு சத்தமாக உருக்கமாகப் பாடுங்கள், மனமுருகி ஓதுங்கள்.

21. படிக்கும் போதும் வாய்விட்டு படியுங்கள்.

22. ஓய்வு கிடைத்தால் அருளாளர்கள், சித்தர்களின் ஜீவ சமாதி சென்று தரிசித்து, அங்கு அமைதியாய் இருக்கும் இடத்தில் தியானம் செய்து வாருங்கள்.

இதனோடு முன் பகுதியில் கூறப்பட்ட பதினெட்டு கருத்துக்களையும் தவறாது கடை பிடியுங்கள். இவற்றை கடைபிடிக்காது, பலன் கிடைக்காமல் போனால் நாங்கள் பொறுப்பாளிகள் அல்ல.

நேரில் முறையாக தீட்ஷை பெற்று, பயிற்சி செய்தால் விரைவில் பலன் ஏற்படும் நம்மிடத்தில் எப்போது வேண்டுமானாலும் தீட்ஷை பெறலாம். திருமணமாகியிருந்தால் கணவன் மனைவி இருவரும் தீட்ஷை பெற்று தியானம் செய்தல் சிறப்பு (ஏன் என்பதன் விளக்கம் "பெருநூல் காவிய விளக்க உரையில்" குறிப்பிட்டுள்ளோம்)

பயிற்சி பயிலுவதால் வரும் நிலைகள் (ஆரம்ப நிலைகள்)

1 பயிற்சி ஒழுங்காகச் செய்தால் சுவாசம் லயமாகி மேக நிறத்தில் (கருமையும் வெண்மை கலந்த நிலை) பந்து போன்று

தோன்றி வந்து பேரவுதாகத் தெரியும். சிலருக்கு உருண்ட கோளங்கள் சுற்றுவதாகத் தோன்றும். சிலருக்கு சிகப்பு, நீல மஞ்சள், பச்சைநிற ஒளிகளும், மின்னல் வெட்டிச் செல்வது போல் ஒளியும் இதன் கூட கடலின் ஓசையும், சலங்கை ஓசையும் கேட்கும் இற்றில் எந்த அனுபவங்கள் வந்தாலும் பின்பு மேல் நிலையைக் காட்டும். மேல் விபரங்களுக்கு உலகியலார்க்கான தியானப் பகுதியில் உள்ள காட்சி விளக்கங்களை நோக்குக

பயிற்சி முறை -2

முதற்பயிற்சியை முறையாகத் தொடர்ந்து 48 நாள் செய்த பின்னரே இப்பயிற்சியினை தொடங்க வேண்டும். இங்கே பெறப்படும் ராஜயோகப் பயிற்சிக்கு தவமுறைத்தியானம் அல்லது வாசி யோகம் என்றுபெயர். இது ஐந்து பகுதியாகப் பிரிக்கப்படுகிறது

1 **லாகூத்து** — 'லா' எனும் அட்சரத் துணையால் நிலை பெறும் உபதேசம்.

2. **மாகூத்து** — மேற்கண்ட அட்சரத்துடன் ஹூ என்னும் அட்சரத்தைச் சேர்த்து அபான, பிராண சேர்க்கையால் சுழுமுனையை சுவயமாகப் பெற்று வாசியை உணரும் நிலையைக் காட்டும் தீட்சை, பிராணசக்தியை வலுப்படுத்துதல்.

3. **ஜபக்கூத்து** மேற்கண்ட பயிற்சியையே உடல் அசையாமல் கீழ்குதியை நிறுத்தி, மார்புக்கும், உச்சிக்கும் தொடர்பு படுத்தி விரைவாய் நிலைபெறும் தீட்சை.

4 தருஹத்து:- கழுத்தினை அசைத்து முகுளம், மூளையை முழுதுமாக இயக்கி உச்சியிலேயே அபான, பிராண சக்தியைச் சேர்க்கும் தீட்சை.

5. ஹூருஹத்து:- தருஹத்து தீட்சையின் கனிந்த நிலை வாசி லயமான முடிவு நிலை.

வாசி என்றால் என்ன என்பதற்கே வெகுவான பேர்களுக்கு முறையான பொருள் தெரியாது.

நாசித்துவாரங்களின் வழியாக சிவனென பிராணன் போவதும், வருவதுமாகக் கழிந்து, நாளடைவில் எம பட்டணம் கொண்டு போய்ச் சேர்த்துவிடும்.

இப்படிப் போகும் பிராணனை வெளிவிடாமல் அல்லது ஒழுங்கு படுத்தி, உதித்த இடத்தில், அல்லது முறையாக ஓடச் செய்வற்கு நாசிப்பயிற்சி என்று பெயர், இப்படி ஒழுங்குபடுத்தப் பட்டு பிராண சக்தியாகும் சுவாசத்திற்கே வாசி என்று பெயர். வெளியே போகும் சிவாவை மாற்றித் திருப்பினல் வாசியாகும்.

சித்தர்களின் கருத்தைச் சிறிது பார்ப்போம்.

கொங்கணர் வாலைக்கும்மியில்

"கட்டாத காளையைக் கட்ட வேணுமாசை
வெட்டவேணும் வாசி யொட்ட வேணும்
எட்டா கொம்பை வளைக்க வேணும் — காயம்
என்றைக்கிருக்குமோ வாலைப் பெண்ணே" என்கிறார்.

இதன் பொருள்: சாகாத கல்விதானே, அப்புறம் பார்த்துக் கொள்ளலாம் என இருந்து விடாதே! ஏனென்றால் என்றைக்கும் ஏன் நாளைக்கே நீ இருப்பாய் என்று என்ன நிச்சயம்? ஆகவே இன்றே வாசியை அறிந்து கொண்டால், மரணத்தை வென்று விடலாம். எப்படி? சுவாசம் அதன் இஷ்டத்திற்கு, மனம் போன படி போகின்றது. இப்படி வெளியே அலையும் மனத்திற்கு, காளை, அல்லது யாடு என்று பெயர். மனமடங்கினால் சுவாசம் அடங்கும்' சுவாசம் அடங்கினால், மனம் அடங்கும். அப்படியென்றால் வாசி கொண்டு பயிற்சி செய்தால், சுவாசம் அடங்கி, நிலையைக் காட்டும். நிலைகண்டவுடன் ஆத்மாவாகிய நம்மை மேய்த்த மாடு இப்போது அடங்கி, நந்தி என்னும் நல்ல மாடாகி ஆத்மா எனும் சிவனுக்கு தொண்டு செய்யும் வாகனமாய் ஆகி, ஏறா நிலைமிசைக்கு ஏற்றும். எட்டாத கொம்பு சூரிய, சந்திர கலை கள் வாசிகொண்டு தாக்க தானாக வளைந்து கொடுத்து சுழுமுனையாகும்.

இப்போது புரிகின்றதா? மனம் வெளியே போனால் மாடு, ஒழுங்குபட்டு உள்ளே அந்தர் முகமாய் போனால் நந்தி.

இதே வாலைக்கும்மியில் இன்னொரு பாடல்

"வாசிப்பழக்கம் அறிய வேணு மற்று
மண்டல வீடுகள் கட்ட வேண்டும்
நாசி வழிக் கொண்டு யோகமும் வாசியும்
நாட்டத்தைப் பாரடி வாலைப்பெண்ணே"

மண்டல வீடுகள்: சூரிய மண்டலம், சந்திர மண்டலம் அக்னி மண்டலம்.

வாசி கொண்டுதான் முப்பாழைக்கடக்க முடியும்.

முப்பாழ்: இருள் பாழ், ஒளி பாழ், வெளி பாழ். தியானத்தின் ஆரம்பத்தில் இருள் நீங்கி, ஒளி வருகின்றது. இது இருள் பாழ். ஒளிக்காட்சி லயமாகி ஏக வெளியாய் விரிகின்றது. இது ஒளிபாழ். சமாதிநிலை கூடி வெளியாகியதுடன், ஆன்மா லயமானதும், தானே எல்லாம் ஆகின்றது. இது வெளிபாழ் நிலை.

காகபுஜண்டர் ஞானம் 80ல்

"அறியலாம் மனந்தானே உயிர் தானாகும்
அண்டத்தில் சேர்த்திட்டே முத்தியாகும்"
"பரியேறிச் சவ்வாரியும் நடத்தலாகும்
பஞ்சமா பாதகமும் பறந்தே போகும்"

என கூறுகின்றார்கள். இதன்பொருள், வாசி லயமாகி விட்டால் மனம் அலைவது ஓய்ந்து, உயிரில் ஐக்கியமாகும். இந்நிலையில் புருவ மத்தியில், சூரிய சந்திர கலைகள் ஒடுங்கி, பரிபூரணமாகும். பரிபூரணமாவதால், கழிந்த சுவாசங்கள் கூட மீண்டும் மீட்கப் பெறும். இதனால் முத்தி நிலை கைவசமாகும். நாம் செய்த பாவங்கள் (பஞ்சமா பாதகமும்) நீங்கி நம்மை ஞான நிலைக்கு ஏற்றும் அகத்தியரும்

"சேரப்பா அகாரமுடன் உகாரங்கூட்டி
செம்மையுடன் உருவேற்றி நின்றாயானால்
நேரப்பா நின்ற திருவாசியாலே நிலையான
புருவமதில் தீபங்காணும்" என்கிறார்.

பொருள்:- இங்கே அகாரம், உகாரம் என்பது பிராணன்
அபானன் ஆகும்.

பிராணனை வசப்படுத்தும் முறையை மிகத்தெளிவாக

"காணப்பா நெஞ்சினுள்ளே பிராணயோகங்
கண்டு கொள்ளு தாமரையின் நூல் போல் ஆடும்
ஊனப்பா யதிலிரட்டி அபானவாயு
உற்று நின்றிரண்டையும் நீ கண்டாயானல்
பூனப்பா இதுக்குள்ளே ஞானயோகம்
புஜண்டருக்கு சித்தி இது கைலாய தேகம்
தோனப்பா நவகோடி மானா தேகம்
சுகயோக மாவதிந்த துறையுமாமே"

என சட்டை முனிவர், ஞானம் 100-ல் கூறுகின்றார்.

இந்த மெய்யான வாசியோகத்தை (அபான, பிராண சேர்க்கையால்) புஜண்டரே சித்தி செய்து உலகிற்கு தந்தவர் என்பதற்கு இதுவே சாட்சியாகும். இதுவே மூலமான வாசியோக மாகும்.

எப்படிப்பட்டவர்கள் நிலையுடைவார்கள். இதோ புஜண்டர் வாக்கு. பெருநூல்காவியம் 1000.

"மூக்கைப் பார்த்தவர் கோடி மரணமானார்
முனிநாக்கை ஏற்றினவர் கோடிமாண்டார்
நோக்கைப் பார்த் தேற்றினவர் கோடியாகும்
நுனியேரா மானிடர்கள் கோடாகோடி
தாக்குப்பாரா மனுக்கள் ஏறுவாரோ
சமுத்திரத்திற் சென்றவர்கள் ஆழம் பாரீர்
ஆக்கை பாரு உடலுள்ளே பிராண நாட்டம்
ஆகையினால் சொல்லி விட்டேன் அறிவுள்ளோர்க்கே"

என்கிறார்.

நோக்கைப் பார்த்து	—	பயிற்சி முறை 1ல் கூறியது
தாக்கிப் பார்த்து	—	பயிற்சி 2,3,4,5
பிராண நாட்டம்	—	பிராணனை அபானனுடன் சேர்த்து குண்டலியை பிரகாசிக்கச் செய்வது.

ஸா கூத்து சில அறிவுரைகள்

1 இப்பயிற்சியைச் செய்யும்போது மேற்கு நோக்கி அமரவும்.

2 கனமான விரிப்பின் மீது அமரவும்.

3 விரிப்பு குறைந்தது நான்கு அடி சதுரம் இருக்கவும்.

4 இதற்கென தனி ஆடைகள், விரிப்பு பாதுகாக்கவும்.

5 நீங்கள் தற்சமயம் ஒரு தீவிர சாதனையாளர்கள். எனவே இனி முழுமையாக, கவனமாக பயிற்சிகளை பின்பற்றவும்.

6 மெல்லிய வெளிச்சத்திலேயே பயிற்சிகளைச் செய்யவும்.

7 எப்போதும் தியானத்தில் (ஆரம்ப நிலை முதல் முடிவு நிலைவரை) மெல்லிய விளக்கையே (வெளிச்சம் குறைவாக) பயன்படுத்தவும் (Night lamp) இரவு விளக்கு சிறப்பு.

8 பாடும்போதும் உபாசனையின் போதும் நல்ல வெளிச்சத்தில் செய்யலாம்.

9 ஆரம்பத்தில் 50 முறையும், ஒரு மாதத்தில் 220 ம் ஆறு மாதத்தில் 1200 க்கு குறையாமலும் செய்யப் பழகவும்.

10 நெய், பால், மோர், பழங்கள், கீரைகள், பாசிப்பயறு உணவில் நிறைய சேர்க்கவும்.

11 இரவில் மிதமான ஆகாரமே எடுக்கவும்.

12 ஒருநாளைக்கு இருமுறை பயிற்சி செய்யவும். நடு இரவு அல்லது அதிகாலை மூன்று மணி இப்பயிற்சிக்கு மிகச் சிறந்த நேரம்.

பிழைத்திருத்தம்

ப எண்	பிழை	திருத்தம்
2	பயனும்கனிக்கு	பயனும், அனுபவமும் ஏற்பட்டது. ஆனால் கனிக்கு
2	கொள்கிறாது	கொள்கிறான்.
5	சூழ்நிலையை	ஆழ்நிலையை
6	பகுதிக்குக் செல்லும்	பகுதிக்குச் செல்லும்
6	வயிற்றுக்குச் குறைவாக	வயிற்றுக்குக்குறைவாக
6	பயிற்சிக்கு	பயிற்சிக்கும்
7	நுழைவேண்டும்	நுழையவேண்டும்
15	உயிர்குழந்தை	குழந்தை. உயிர்
15	இதுவே மூலமா	இதுவே உயிர்பிற்கு மூலமாக
16	பதினுறுவயதிலே	பதினேறு வயதிலேயே
18	பற்றிய	பற்றியே
21	குறையது	குறையாது
24	அடங்கும் போதே	அடங்கும்போது
25	ஆகாசம் தத்துவம்	ஆகாகாசத்தத்துவம்
26	போது நினைவ	போது நினைவினையே நினைவு
27	உணர்வுக்கும் கீழே	உண்ணுக்கு மேலே
28	செப்பனிற்	செப்பினிற்
,,	மறந்தொளிர்	மலர்ந்தொளிர்,
31	இறையும் தாண்டி	இதையும் தாண்டி
,,	பரதுரியன்	பரதுரியம்
,,	சூழததியாகிய	சுழுத்தியாகிய
34	ஓங்காட	ஓங்கார
35	மணவாளா	மணவாளர்
36	எனரும்	எனவும்
,,	கோடியோ	கோடியே
40	உறவென்றும்	உறவென்னும்
41	மனிதர்க்கும்	மனிதர்க்கு
44	ரோமரிஷ	ரோமரிஷி
,,	மலாடயத்திலும்	மடாலயத்திலும்
46	புடிவதையும்	புகுவதையும்
,,	மிருகு	பிருகு
50	மனமுருகப்பாடு	மனமுருகப் பாடுக.
51	பாவனையில்	பாவனையால்.

ஸ்ரீ சாயி இராமகிருஷ்ணா பிரஸ், சிதம்பரம். ☏ 22914